A-PDF MERGER DEMO

Dialog științific cu
DALAI LAMA
consemnat de
Daniel Goleman

Emoțiile distructive

BIBLIOTERAPIA

Curtea veche

4 BIBLIOTERAPIA

HITLER, Stalin, Ceaușescu, 11 septembrie 2001, crimele și violurile pe care le vedem la jurnalele de știri — oameni împotriva oamenilor și fapte împotriva umanității. Toate acestea au rădacini comune: ura, mânia, furia, emoțiile distructive.

Ce sunt aceste emoții? De unde au atâta forță? Pot fi controlate, contracarate? Pot fi explicate, studiate? Iată întrebari la care, de-alungul timpului, s-a răspuns din diverse perspective: religioase, filozofice, științifice. Astăzi, pentru binele umanității, pentru binele nostru, avem nevoie de soluții.

Cartea de față relatează o întâlnire între știință și spiritualitate, între specialiști de renume, care studiază creierul și comportamentul uman, și gândirea budistă, care a explorat lumea interioară timp de milenii cu o extraordinara rigurozitate.

Pentru a ajunge la virusul emoțiilor distructive trebuie să începem prin a ne imuniza împotriva haosului interior al sentimentelor. Aveți acum în mână antidotul acestui virus, câteva din soluțiile pentru atingerea echilibrului interior și a seninătații, câteva elemente ale educației emoționale care vă pot permite să vă controlați emoțiile distructive, în loc sa le permiteți să vă contoleze viața.

Hrăniți-vă spiritul cu acest dialog științific, o confruntare de idei pe care autorul o numește, pe bună dreptate, festin intelectual.

1 Eckhart TOLLE
Puterea prezentului

2 M. Scott PECK
Psihologia minciunii

3 Sue KNIGHT
Tehnicile NPL

Librăria Noi
Lei 32,00

www.curteaveche.ro
5 948486 005230

Sfinția Sa, al XIV-lea DALAI LAMA este șeful statului și liderul spiritual al poporului tibetan. S-a născut la 6 iulie 1935 în Taktser, un sătuc din nord-estul Tibetului. Provenind dintr-o familie de țărani, Sfinția Sa a fost recunoscut la vîrsta de doi ani, conform tradiției tibetane, ca reîncarnare a predecesorului său, al XIII-lea Dalai Lama și prin urmare, incarnarea lui Avalokitesvara, Buddha Compasiunii.

Ceremonia de încoronare a avut loc la 22 februarie 1940, în Lhasa, capitala Tibetului. Și-a început studiile la vîrsta de 6 ani și și-a încheiat doctoratul în filozofie budistă la vîrsta de 25 de ani. În 1963, Sfinția Sa a promulgat o constituție democratică, bazată pe principiile budiste și pe Declarația Universală a Drepturilor Omului, ca model pentru un viitor Tibet liber. Începînd cu 1967, Sfinția Sa a inițiat o serie de călătorii care l-au purtat prin 46 de țări din întreaga lume. În 1989 a primit Premiul Nobel pentru Pace.

Printre cărțile scrise de Sfinția Sa Dalai Lama se numără *My Land My People, Memoirs of The Dalai Lama of Tibet* (*Pămîntul meu, poporul meu. Memoriile lui Dalai Lama din Tibet,* 1983), *A Policy of Kindness* (*Politica amabilității,* 1990), *Worlds In Harmony* (*Lumi în armonie,* 1992), *Freedom in Exile: The Autobiography of the Dalai Lama* (*Libertatea în exil: autobiografia lui Dalai Lama,* 1991), *The Good Heart: A Buddhist Perspective on the Teachings of Jesus* (*O inimă bună, o perspectivă budistă asupra învățăturilor lui Iisus,* 1996), *Ethics for the New Millennium* (*O etică pentru un nou mileniu,* 2001), precum și numeroase colaborări la lucrări colective, alături de oameni de știință occidentali.

Autor al *bestseller*-ului mondial *Inteligența Emoțională,* și coautor al cărții *Primal Leadership* (în curs de apariție la Curtea Veche Publishing), DANIEL GOLEMAN și-a creat o reputație mondială de jurnalist și cercetător în domeniul psihologiei clinice și științelor comportamentale, domenii în care și-a obținut doctoratul la Universitatea Harvard. Redactor la *The New York Times,* a colaborat cu numeroase publicații prestigioase, printre care *People, Time, Journal of Social and Clinical Psychology, Publisher's Weekly, Journal of Transpersonal Psychology, Observer, American Journal of Psychotherapy, Journal of Consulting and Clinical Psychology* și *Journal of Applied Behavioral Science,* fiind nominalizat de două ori la Premiul Pulitzer. În prezent este copreședinte al Consorțiului de Cercetare în Inteligență Emoțională la Rutgers University și membru al American Association for the Advancement of Science.

Emoțiile distructive

Cum le putem depăși?

Dialog științific cu
DALAI LAMA
Consemnat de
DANIEL GOLEMAN

Cu colaborarea:
Richard J. Davidson, Paul Ekman,
Mark Greenberg, Owen Flanagan, Matthieu
Ricard, Jeanne Tsai, Venerabilul Somchai
Kusalacitto, Francisco J. Varela, B. Alan Wallace
și Thupten Jinpa

Traducere de
LAURENȚIU STAICU

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2005

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
Emoțiile distructive / Dialog științific cu Dalai Lama
consemnat de Daniel Goleman;
trad.: Laurențiu Staicu
București: Curtea Veche Publishing, 2005
608 p.; 20 cm (Biblioterapia; 4)
Tit. orig. (eng): *DESTRUCTIVE EMOTIONS*
How Can We Overcome Them?
ISBN 973-669-103-9

I. Staicu, Laurențiu (trad.)

159.9

Coperta colecției de DINU DUMBRĂVICIAN

DESTRUCTIVE EMOTIONS
How Can We Overcome Them?
A Scientific Dialogue with the Dalai Lama Narrated by Daniel Goleman

Copyright © 2003 by The Mind and Life Institute
Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of the Bantam Dell
Publishing Group, a division of Random House, Inc.

© Curtea Veche Publishing, 2005,
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 973-669-103-9

Tipografia
S.C. PRINT MULTICOLOR S.R.L.
Str. Bucium nr. 34, Cod 700265, IASI
Tel. 0232-211225 / 236388
Fax: 0232-211252

PARTICIPANȚI

(CU TITLURILE ȘI AFILIERILE DE LA MOMENTUL ÎNTÎLNIRII)

Tenzin Gyatso, Sfinția Sa cel de-al Paisprezecelea Dalai Lama

Dr. Richard J. Davidson, profesor la Catedra William James, profesor de psihologie și psihiatrie la Cateda Vilas; director al Laboratorului pentru Neurologia Afectelor, Universitatea Wisconsin-Madison

Dr. Paul Ekman, profesor de psihologie și director al Laboratorului pentru Interacțiuni Umane, Facultatea de Medicină din San Francisco, Universitatea California

Dr. Owen Flanagan, profesor la Catedra James B. Duke și la Catedra de Filozofie, cercetător în neurologia cognitivă și profesor asociat de psihologie experimentală la Universitatea Duke

Dr. Daniel Goleman, scriitor; copreședinte al Consorțiului pentru Cercetarea Inteligenței Emoționale din cadrul Centrului de Studii Aprofundate în psihologie aplicată și clinică, Universitatea Rutgers

Dr. Mark Greenberg, membru al Catedrei Bennett de Cercetări asupra Prevenirii; profesor în dezvoltare umană și studii asupra familiei; director al Centrului de Cercetări asupra Prevenirii pentru Promovarea Dezvoltării Umane, Universitatea de Stat Pennsylvania

Dr. Geshe Thupten Jinpa, președinte și redactor-șef al *Classics of Tibet Series*, editată de Institutul pentru Studii Tibetane din Montreal, Canada

Venerabilul Ajahn Maha Somchai Kusalacitto, călugăr budist şi asistent de stareţ, Mănăstirea Budistă Chandaram; lector şi rector-adjunct pentru relaţii externe în cadrul Universităţii Mahachulalongkornrajavidyalaya, Bangkok

Dr. Matthieu Ricard, scriitor; călugăr budist la Mînăstirea Shechen din Katmandu, interpret de limba franceză al Sfinţiei Sale Dalai Lama

Dr. Jeanne L. Tsai, asistent universitar în psihologie, Universitatea Minnesota, Minneapolis şi St. Paul

Dr. Francisco J. Varela, profesor de ştiinţe cognitive şi epistemologie la Catedra Fondation de France, Ecole Polytechnique; director de cercetare, CNRS, Paris; Şeful Departamentului pentru Neurodinamică, Spitalul Salpetrière, Paris

Dr. B. Alan Wallace, lector asociat, Departamentul pentru Studii Religioase, Universitatea California, Santa Barbara

IN MEMORIAM

FRANCISCO VARELA

(7 SEPTEMBRIE 1946–28 MAI 2001)

Bună dimineața, dragul meu prieten — te consider un frate spiritual. Îți simțim foarte mult lipsa aici. De aceea aș dori să-mi exprim prețuirea adîncă pe care o nutresc față de tine, ca frate, pentru marile contribuții pe care le-ai adus la dezvoltarea științei, mai ales în neurologie, în știința minții și de asemenea pentru contribuția ta la acest dialog între știință și gîndirea budistă. Nu vom uita niciodată contribuțiile tale importante. Îmi voi aduce aminte de tine întotdeauna, pînă la moarte.

DALAI LAMA,
22 mai 2001, prin intermediul
unei conexiuni video private prin Internet
de la Madison, Wisconsin, către Francisco Varela,
care ne-a urmărit din patul său din Paris,
unde s-a stins 16 zile mai tîrziu

CUVÎNT ÎNAINTE

DE DALAI LAMA

Mare parte a suferințelor umane apar ca urmare a emoțiilor distructive, așa cum ura hrănește violența, iar nevoia acută alimentează dependența. Una dintre cele mai importante responsabilități ale noastre, ca ființe pline de grijă față de semenii noștri, este aceea de a căuta să reducem pierderile omenești provocate de astfel de emoții, scăpate de sub control. Simt că atît budismul, cît și știința pot aduce o contribuție importantă la îndeplinirea acestei misiuni.

Budismul și știința nu se constituie în perspective opuse asupra lumii, ci mai degrabă în abordări diferite, care vizează aceeași finalitate: căutarea adevărului. În educația budistă, explorarea realității este un aspect esențial, iar știința oferă propriile căi de desfășurare a acestei explorări. Deși obiectivele științei pot fi diferite de cele ale budismului, ambele căi de căutare a adevărului lărgesc cunoașterea și înțelegerea noastră.

Dialogul dintre știință și budism este o conversație cu două sensuri. Noi, budiștii, putem folosi descoperirile științei pentru a ne clarifica perspectiva asupra lumii în care trăim. Dar și oamenii de știință pot folosi unele dintre învățăturile budiste. În numeroase domenii, budismul poate contribui la lărgirea înțelegerii științifice, iar dialogurile de la Institutului pentru Minte și Viață s-au concentrat asupra unora dintre acestea.

De pildă, în ce privește activitatea minții, budismul posedă o cunoaștere ezoterică veche de secole, care a suscitat interesul cercetătorilor din domeniul științelor cognitive și neurologiei, precum și al celor care studiază emoțiile, aducînd contribuții semnificative la înțelegerea acestora. În urma discuțiilor noastre, mai mulți oameni de știință au plecat cu noi idei de cercetare în domeniile lor.

Dar, pe de altă parte, și budismul are de învățat din știință. Am spus adesea că, dacă știința descoperă și dovedește realități care vin în conflict cu concepția budistă, budismul trebuie să se schimbe, luînd în considerare aceste fapte. Ar trebui să adoptăm întotdeauna o perspectivă care să fie în acord cu faptele. Dacă, în urma cercetărilor, descoperim că avem temeiuri și dovezi în favoarea unei idei, ar trebui să o acceptăm. Trebuie trasată totuși o distincție clară între ceea ce știința *nu cunoaște* și ceea ce știința descoperă că *nu există*. Dacă știința descoperă că ceva nu există, ar trebui să acceptăm cu toții că acel lucru nu există, cît despre ceea ce știința nu cunoaște pur și simplu, aceasta este o cu totul altă chestiune. Un exemplu este conștiința însăși. Deși ființele dotate cu sensibilitate, inclusiv oamenii, se bucură de experiența conștientă de secole, nu știm încă ce este de fapt conștiința: nu putem descrie natura sa completă și felul în care funcționează.

În societatea modernă, știința a devenit o forță de prim rang în dezvoltarea umană și planetară. Astfel, inovațiile științifice și tehnologice sînt responsabile pentru mari progrese materiale. Cu toate acestea, știința nu deține răspunsul la toate întrebările, la fel cum nici religia nu deținea toate răspunsurile în trecut. Cu cît urmărim mai mult dezvoltarea materială, ignorînd satisfacția care provine din dezvoltarea interioară, cu atît valorile morale vor dispărea mai repede din comunitățile noastre. Și în asemenea împrejurări cu toții vom cunoaște nefericirea, pentru că, atunci cînd în inimile oamenilor nu mai este loc pentru dreptate și cinste, cei slabi sînt primii care suferă. Și resentimentul care se naște dintr-o astfel de inechitate va sfîrși prin a-i afecta pe toți în mod negativ.

Datorită impactului din ce în ce mai mare al științei asupra vieților noastre, religiei și spiritualității îi revine rolul de a ne aminti de propria noastră umanitate. Ceea ce trebuie să facem este să echilibrăm progresul științific și material cu acea conștiință a responsabilității, care provine din dezvoltarea interioară. Tocmai de aceea cred că acest dialog între știință și religie este important — el poate duce la rezultate care să fie de un real folos umanității.

În privința problemelor pe care le provoacă oamenilor propriile emoții distructive, budismul are multe de spus științei. Unul dintre obiectivele principale ale budismului este diminuarea influenței emoțiilor distructive asupra vieților noastre. Budismul oferă o mare varietate de idei teoretice și metode practice, care vizează atingerea acestui obiectiv. Dacă vreunele dintre aceste metode se pot dovedi, prin teste științifice, folositoare, atunci avem toate motivele să găsim căile de a le face accesibile tuturor oamenilor, fie că sînt sau nu interesați de budism în sine.

Unul dintre rezultatele dialogului nostru a fost realizarea unei astfel de evaluări științifice. Sînt foarte bucuros să pot spune că discuția inițiată de Institutul pentru Minte și Viață și relatată în această carte a fost mai mult decît o confruntare de idei între budism și știință. Oamenii de știință au mers mai departe și au inițiat programe experimentale pentru a testa mai multe metode budiste care ar putea fi de folos tuturor în înțelegerea și administrarea emoțiilor distructive.

Îi invit pe cititorii acestei cărți să ni se alăture în explorarea cauzelor și a tratamentelor emoțiilor distructive și să reflecteze asupra numeroaselor întrebări ridicate aici, care au o importanță covîrșitoare pentru noi toți. Sper că veți găsi această întîlnire dintre știință și budism tot atît de stimulativă pe cît a fost pentru mine.

28 august 2002

PROLOG:
O PROVOCARE PENTRU OMENIRE

Între luna martie 2000, cînd au avut loc evenimentele prezentate aici, și finalizarea acestei cărți, în toamna anului 2002, s-a scurs un interval de timp cu o semnificație aparte. În momentul în care începeau dialogurile ce constituie nucleul acestei relatări, lumea lăsa în urmă, cu o oarecare ușurare, ororile secolului al XX-lea, iar mulți dintre noi priveau înainte, spre viitorul umanității, cu speranță. Apoi s-a produs tragedia din septembrie 2001 și ne-am confruntat încă o dată cu mărturia vie a faptului că în lumea noastră cruzimea din calcul are încă o amploare considerabilă.

Deși îngrozitoare, acele acte de barbarie nu reprezintă decît un nou episod din seria constantă de cruzimi inumane, de care este înțesată istoria și în economia cărora ura declanșează acțiuni mortale. Dintre toate emoțiile distructive, această ostilitate lipsită de scrupule este cel mai îngrijorător element al psihicului uman. În cea mai mare parte a timpului, acest soi de barbarie pîndește din exterior, ascunzîndu-se undeva la periferia conștinței noastre colective, ca o prezență amenințătoare, care așteaptă un nou moment să iasă la lumină. Dar ura brutală va ieși la rampă iar și iar — pînă cînd, ca și în cazul celorlalte emoții distructive, vom înțelege care îi sînt rădăcinile și vom găsi mijloace pentru a o ține în frîu.

Această provocare pentru umanitate constituie preocuparea centrală a cărții de față, ce relatează un proiect de colaborare dintre Dalai Lama și un grup de oameni de știință, care s-au întrunit pentru a înțelege și contracara emoțiile distructive. Obiectivul nostru nu a fost acela de a căuta să descoperim cum se transformă impulsurile distructive ale unui individ în acțiuni de masă sau felul în care nedeptățile — sau perceperea acestora — dau naștere unor ideologii care instigă la ură. Dimpotrivă, ne-am ocupat de un nivel mult mai profund, cercetînd felul în care emoțiile distructive erodează mintea și sentimentele umane și ce măsuri am putea lua pentru a contracara această tendință periculoasă din natura noastră colectivă. Și, desigur, am făcut toate acestea împreună cu Dalai Lama, a cărui viață este ea însăși o lecție de reușită în confruntarea cu nedeptățile istorice.

Tradiția budistă a evidențiat de multă vreme faptul că recunoașterea și administrarea emoțiilor distructive este esența exercițiului spiritual — unii susținînd chiar că orice lucru care slăbește emoțiile distructive *este* un exercițiu spiritual. Din punctul de vedere al științei, aceleași stări emoționale ridică o provocare interesantă: ele sînt reacții ale creierului, care au modelat, cel puțin parțial, mintea umană și probabil că au jucat un rol crucial în supraviețuirea noastră ca specie. Însă acum, în societatea modernă, acestea pun în grav pericol soarta indivizilor și chiar a societății, în ansamblu.

În decursul întîlnirii noastre am explorat o varietate de probleme presante, referitoare la eterna piatră de încercare a omenirii, propriile noastre emoții distructive. Sînt oare acestea o parte fundamentală a moștenirii umane, imposibil de schimbat? Ce face ca aceste înclinații să fie atît de puternice, încît să determine diferiți oameni, care altfel sînt persoane rezonabile, să comită acte pe care ulterior le regretă? Ce loc ocupă aceste emoții în evoluția speciei noastre — sînt ele esențiale pentru supraviețuire? Ce pîrghii pot fi acționate pentru a scădea amenințarea pe care o constituie acestea la adresa fericirii și stabilității noastre? Cît de multă flexibilitate are creierul și cum am putea îndrepta într-o direcție pozitivă acele sisteme neuronale din care iau naștere impulsurile distructive? Și, lucrul cel mai important, cum am putea să depășim aceste emoții?

Întrebări arzătoare

Primii pași către această întîlnire în cadrul căreia s-au abordat astfel de întrebări arzătoare au fost făcuți atunci cînd eu și soția mea am fost găzduiți la o casă de oaspeți din Dharamsala, India, unde am întîlnit un alt oaspete, care se ocupa de editarea a ceea ce avea să devină cartea *Ethics for the New Millennium* (*O etică pentru noul mileniu*), a lui Dalai Lama. Editorul mi-a cerut să-mi spun părerea asupra unei versiuni intermediare a cărții, care prezintă propunerea lui Dalai Lama cu privire la o etică laică, de folos întregii comunități mondiale — nu doar adepților practicanți ai unei anumite religii — și dorința sa de a aduce laolaltă toate resursele, atît din Est, cît și din Vest, ce ar putea ajuta omenirea în această încercare.

În timp ce citeam proiectul, m-a uimit cît de relevante ar fi pentru teza susținută de Dalai Lama noile cercetări asupra emoțiilor. Cîteva zile mai tîrziu, am putut trece în revistă aceste cercetări, în decursul unei scurte discuții cu Sfinția Sa. De pildă, Dalai Lama a fost foarte surprins de informațiile cu privire la felul în care copiii îngrijiți corespunzător prezintă primele semne ale capacității de empatie, atît de importantă pentru sentimentul de compasiune, încă din primele stadii ale vieții. L-am întrebat dacă ar fi interesat de o prezentare mai detaliată a celor mai recente cercetări din psihologie asupra emoțiilor. Da, a răspuns el — dar a specificat că dorea să afle detalii în privința emoțiilor negative. Voia să afle, de pildă, dacă știința îi poate spune care este diferența între mînie și furie la nivel cerebral.

Anul următor, am purtat o scurtă discuție în timp ce Dalai Lama se pregătea pentru o conferință în San Francisco; cu această ocazie, și-a exprimat mai precis solicitarea, concentrîndu-se numai asupra emoțiilor *distructive*. Iar după cîteva luni, în timpul unei scurte întîlniri, în vreme ce el se pregătea pentru o prelegere religioasă pe care urma să o țină la o mănăstire budistă din New Jersey, l-am întrebat ce înțelege exact prin „emoții distructive“. Mi-a explicat că dorea o perspectivă științifică asupra a ceea ce budiștii numesc Cele Trei Otrăvuri: ura, pofta și iluzia. Am căzut de acord că în această privință perspectiva occidentală este probabil diferită de cea budistă, dar că aceste diferențe pot fi edificatoare.

Apoi i-am prezentat dorința sa lui Adam Engle, președintele Institutului pentru Minte și Viață, pentru a vedea dacă am putea include subiectul în seria acelor întruniri pe care institutul le organiza în mod constant începînd din 1987, în cadrul cărora Dalai Lama s-a întîlnit cu mai mulți specialiști de seamă pentru a compara perspectiva budistă cu cea a științei occidentale asupra diferitelor subiecte, cum ar fi cosmologia sau compasiunea. Eu însumi fusesem coorganizator și moderator în cadrul celei de-a treia întruniri, despre emoții și sănătate, iar această serie de discuții părea un forum ideal pentru noul subiect.

După ce am primit undă verde de la consiliul științific consultativ al institutului, pentru mine a fost o provocare să găsim acei oameni de știință ale căror specializări și perspective diferite puteau aduce la lumină aspectele perturbatoare, supărătoare și periculoase din natura umană. Aveam nevoie nu numai de specializările corespunzătoare, ci și de oameni care să ridice probleme stringente, să se angajeze în explorarea soluțiilor și să fie deschiși față de examinarea unor presupoziții ascunse, care e posibil să le limiteze propria cercetare.

Membrii ambelor părți implicate în acest dialog urmau să fie atît profesori, cît și elevi. Dalai Lama avea să fie, ca întotdeauna, nerăbdător să afle care erau descoperirile științifice recente. Dar și oamenii de știință urmau să se întîlnească cu o paradigmă alternativă asupra minții — elementele gîndirii budiste, care a explorat lumea interioară timp de milenii cu o rigurozitate extraordinară. Acest corp de cunoștințe posedă un sistem precis de testare a profunzimilor conștiinței, pe care știința nu l-a examinat încă și constituie o provocare la adresa unor presupoziții fundamentale ce ghidează cercetarea actuală din psihologie. Pe scurt, această întîlnire nu urma să fie doar o informare la zi a lui Dalai Lama, ci o cercetare comună, activă a unor aspecte profunde ale spiritului uman, în care Dalai Lama (împreună cu alți învățați budiști) urma să fie un interlocutor autentic pentru știință, deschizînd căi care ar putea lărgi gîndirea oamenilor de știință.

Așa cum cere tradiția, discuția avea să fie deschisă de un filozof, care să fixeze cadrul larg al cercetării noastre. Alan Wallace, pe vremea aceea la Universitatea California din Santa Barbara, un specialist în budism și traducătorul permanent al lui Dalai Lama la aceste întruniri, a fost organizator împreună cu mine, el ocupîndu-se de filozofie, iar eu încercînd să găsesc combinația potrivită de oameni de știință.

Owen Flanagan, un specialist în filozofia minții de la Universitatea Duke, urma să deschidă discuția, prezentînd perspectiva occidentală asupra unei întrebări fundamentale: care emoții — pe lîngă cele mai evidente, cum ar fi mînia sau ura — ar trebui să fie considerate distructive? Matthieu Ricard, un călugăr budist tibetan (care deține în același timp un doctorat în biologie), urma să prezinte perspectiva budistă asupra emoțiilor distructive. Definiția de lucru cu care am început întîlnirea era directă și clară: emoțiile distructive sînt acele emoții care ne rănesc pe noi înșine și pe ceilalți. Dar pe măsură ce am avansat cu discuțiile, au apărut mai multe păreri pe tema: ce emoții sînt într-adevăr dăunătoare — în ce momente și din ce cauze. Diferitele criterii de definire pentru „distructiv" depindeau de perspectivă, filozofia morală, budismul și psihologia venind fiecare cu propriile răspunsuri.

Paul Ekman, psiholog de la Universitatea California din San Francisco și expert de talie mondială în exprimarea facială a afectelor, a deschis examinarea științifică a dinamicii elementare a emoțiilor, o problemă fundamentală, de la care puteam începe apoi explorarea marii enigme: latura distructivă a naturii umane. El a prezentat o perspectivă darwinistă, o perspectivă care sugerează că emoțiile distructive rămîn în repertoriul sentimentelor umane ca un compromis al evoluției în lupta pentru supraviețuire.

Pentru concluzii mai detaliate din neurologie, ne-am îndreptat atenția către Richard Davidson de la Universitatea Madison, unul dintre fondatorii domeniului neurologiei afectelor. El ne-a prezentat descoperiri care scot în evidență acele circuite ale creierului implicate într-o serie de emoții distructive, de la nevoia unui dependent la frica paralizantă a unui pacient care suferă de o fobie și furia necontrolată a unui criminal în masă. Însă informațiile sale au reliefat și o altă arie de interes promițătoare: zonele din creier care inhibă înclinațiile distructive, precum și acelea care înlocuiesc sentimentele perturbatoare cu liniștea sau bucuria.

Cu toții avem o gamă comună de sentimente, care fac parte din zestrea noastră genetică, dar sîntem diferiți în privința exprimării lor sau a valorii acordate anumitor sentimente. O perspectivă transculturală a venit din partea Jeannei Tsai, pe vremea aceea psiholog la Universitatea Minnesota (acum la Stanford), ale cărei cercetări se concentrează asupra diferențelor dintre culturi în privința felului în care oamenii trăiesc emoțiile. Descoperirile ei ne-au remintit tuturor că trebuie să ținem seama de diferențele dintre oameni chiar și atunci cînd căutăm mijloace universale pentru a alunga amenințarea emoțiilor negative.

Odată cu analizarea dinamicii care stă la baza tendințelor noastre distructive, am sperat să găsim și soluții. În acest sens, l-am ascultat pe Mark Greenberg, psiholog la Universitatea Pennsylvania și un pionier în organizarea programelor dedicate educației sociale și emoționale. El ne-a vorbit despre programe școlare pentru copii, menite să îi inițieze pe aceștia în elementele fundamentale ale instruirii emoționale, ajutîndu-i să-și controleze emoțiile distructive, în loc să le permită acelor impulsuri să le dicteze reacțiile. Așa cum s-a dovedit ulterior, această prezentare ne-a îndemnat să începem alcătuirea unui program asemănător și pentru adulți.

În ultima zi a întîlnirii, am analizat căile prin care colaborarea dintre practicanții avansați ai meditației și neurologi ar putea extinde și adînci înțelegerea științifică a potențialului pozitiv pe care l-ar avea transformarea emoțiilor. Francisco Varela, cofondator al Institutului pentru Minte și Viață și director de cercetare al unui laborator național de neurologie din Paris, a vorbit despre experimentele de observare a activității neuronale care stă la baza unui act de percepție — cercetare pe care plănuia să o realizeze cu colaborarea unor practicanți avansați ai meditației, pentru a beneficia de expertiza lor ca observatori ai minții. Iar Richard Davidson a argumentat în favoarea flexibilității creierului, a abilității acestuia de a se dezvolta pe tot parcursul vieții, și a prezentat informații interesante, care sugerează că practicarea meditației poate determina o flexibilitate benefică a centrilor afectivi din creier, inhibînd emoțiile distructive și încurajîndu-le, în schimb, pe cele pozitive.

Deși, prin natura sa, subiectul emoțiilor distructive poate să trezească pesimism și mîhnire, ultima parte a întrunirii noastre s-a desfășurat într-o notă optimistă, concentrîndu-ne asupra pașilor pozitivi care pot fi realizați pentru a contracara aceste forțe ale întunericului — chiar și numai în propriile noastre minți. Pentru a ajunge la virusul emoțiilor distructive, trebuie să începem prin a ne imuniza noi înșine împotriva haosului interior al sentimentelor, cum ar fi frica paralizantă sau furia oarbă, care împiedică o acțiune eficientă. Și în căutarea științifică a unor soluții pentru atingerea echilibrului interior și a seninătății în fața tumultului sentimentelor, cîteva dintre aceste prime răspunsuri la care am ajuns ne-au oferit motive să fim optimiști — cel puțin în privința viitorului.

Cînd săptămîna noastră de discuții s-a încheiat, nici unul dintre noi nu era pregătit să plece. Întrebările care s-au formulat în acest interval și posibilitățile care au apărut au dat naștere unui impuls care s-a concretizat într-o nouă întîlnire de două zile, care a avut loc după cîteva luni la Universitatea Wisconsin, iar ceva mai tîrziu, într-o conferință de două zile la Universitatea Harvard, precum și în mai multe proiecte științifice, aflate în desfășurare. Explorarea intelectuală a emoțiilor distructive a dus astfel la căutarea activă a unor noi răspunsuri — și a antidoturilor.

Un subtext bogat

Această întîlnire a fost cea de-a opta din seria celor organizate de Institutul pentru Minte și Viață. Ca și în cazul majorității celorlalte dialoguri între Dalai Lama și un mic grup de oameni de știință și filozofi, această întîlnire a avut loc pe parcursul a cinci zile pline, la reședința lui Dalai Lama din Dharamsala, India. În fiecare dimineață asistam la cîte o expunere, iar după-amiezile exploram pe larg implicațiile ideilor discutate. Întîlnirea ar fi avut premisele să devină un schimb de experiență rigid. Dar între noi s-a instalat rapid o atmosferă degajată, o caldă familiaritate, mult mai propice gîndirii inovatoare și reflecțiilor spontane, toate acestea datorîndu-se în mare parte entuziasmului radiant și perspicacității lui Dalai Lama.

În elaborarea acestei cărți, mie mi-a revenit sarcina de a relata cît mai fidel o colaborare cu implicații largi între știință și spiritualitate. Organizatorul fiecărei întîlniri este mandatat să împărtășească conținutul dezbaterilor unui public cît mai larg prin intermediul unei cărți; aceasta este a șaptea din colecția Institutului pentru Minte și Viață. (Celelalte sînt trecute la începutul cărții.) Fiind singurele înregistrări complete ale dialogurilor, cărțile încearcă să le redea cuvînt cu cuvînt, pentru a surprinde savoarea spontană a conversațiilor.

Pentru a putea capta cît mai mult din bogăția interacțiunilor dintre participanți, le-am luat acestora și cîteva interviuri — inclusiv lui Dalai Lama —, întrebîndu-i despre sentimentele și gîndurile nerostite care i-au animat în momentele-cheie ale întrunirii. Aceste interviuri au scos la iveală un subtext bogat al dialogului, reușind să redea pe hîrtie mai mult din atmosfera care exista în încăpere, în toiul aprinselor discuții intelectuale, al examinării problemelor și al incursiunilor în domenii de pionierat ale științei.

Conversațiile noastre au reprezentat o sărbătoare intelectuală, oferindu-ne o gamă largă de descoperiri, de la rezultatele precise ale experimentelor de scanare a creierului la observațiile asupra comportamentului copiilor pe terenul de joacă, de la informații asupra perspicacității emoționale a unui trib îndepărtat din Noua Guinee la reflecțiile pe marginea studiilor care scot în evidență temperamentul echilibrat al bebelușilor din China. Am atins un spectru foarte larg de subiecte, de la considerațiile foarte abstracte asupra unor chestiuni filozofice la modalități practice de predare în școală a unei mai bune administrări a impulsurilor distructive, de la aspectele tehnice ale metodelor neuroștiințifice de explorare a cogniției la elementele subtile ale cultivării compasiunii.

Deși nu au ieșit la iveală răspunsuri facile, poate că cele mai interesante au fost întrebările ridicate — focul încrucișat de provocări de la o mare tradiție de gîndire la alta, ca și marile enigme legate de viața noastră personală și de viitorul nostru ca specie. Întrebările erau de multe ori extrem de fertile și uneori de-a dreptul strălucite, sugerînd în mod constant trasee atrăgătoare pentru cercetări ulterioare.

Firește, mulți cititori se vor simți mai atrași de anumite părți ale conversației noastre și mai puțin de altele, iar unii vor alege, fără îndoială, doar ceea ce-i interesează. Dar noi vă oferim aici întregul festin intelectual.

Pe tot cuprinsul dialogului, Dalai Lama, acest adevărat far al păcii în vremuri tulburi, a avut un efect profund asupra noastră. Sub influența lui tăcută, ceea ce a început ca o cercetare pur intelectuală a devenit un fascicul de aventuri personale, în căutarea unor antidoturi pozitive pentru emoțiile distructive. Și această căutare a început deja să dea roade.

De pildă, am ajuns să schițăm o aplicare practică a viziunii lui Dalai Lama asupra umanității, descrise în *Ethics for the New Millennium* (*O etică pentru noul mileniu*), exact cartea pe care o consultasem în Dharamsala și care a fost punctul de plecare al întîlnirii noastre. Ne-am trezit în căutarea unor metode practice care puteau fi preluate atît din budism, cît și din tradiția occidentală, cu scopul de a alcătui o strategie de a trăi cu atenția trează și cu conștiință de sine, cu autocontrol și responsabilitate, cu empatie și cu compasiune — cu alte cuvinte, cu toate abilitățile necesare oamenilor pentru a depăși influența propriilor emoții distructive.

Un alt rezultat practic al întrunirii a vizat chiar cercetarea științifică, ca atare. Budismul a explorat timp de mii de ani mintea umană și potențialul pozitiv al acesteia cu o extraordinară profunzime și rigoare; știința s-a angajat în această întreprindere abia de curînd. Acum, aceste două tradiții și-au unit forțele în aceeași misiune. Din întîlnirea noastră au decurs o serie de studii experimentale, în care unele dintre cele mai noi și mai sofisticate instrumente științifice testează metodele antice de cultivare a stărilor emoționale pozitive.

Povestea noastră începe tocmai cu această colaborare extrem de interesantă dintre o știință a minții veche de secole și neuroștiința de ultimă oră.

De la stînga la dreapta: Paul Ekman, Thupten Jinpa, Jeanne Tsai, Mark Greenberg, Venerabilul Kusalacitto, Dalai Lama, Daniel Goleman, regretatul Francisco Varela, Richard Davidson, Alan Wallace, Matthieu Ricard, Owen Flanagan

O colaborare științifică

◆

Madison, Wisconsin
21–22 mai 2001

CAPITOLUL I

Un călugăr lamaist în laborator

Toți cei care l-au cunoscut pe lama Öser au fost uimiți de strălucirea sa — care nu se datorează straielor sale de călugăr tibetan, colorate în castaniu și auriu, ci zîmbetului său luminos. Öser s-a născut în Europa și s-a convertit la budism; el s-a pregătit mai bine de trei decenii în Himalaya pentru a deveni călugăr tibetan, petrecînd mulți dintre acești ani alături de cîțiva dintre cei mai mari maeștri spirituali ai Tibetului.

Însă astăzi Öser (al cărui nume a fost schimbat aici pentru a-i proteja intimitatea) este pe cale să facă un pas revoluționar în istoria tradiției spirituale din care face parte acum: el se va adînci în meditație în timp ce creierul său va fi scanat de aparate de ultimă oră, destinate captării de imagini ale creierului. Trebuie precizat faptul că s-au mai făcut încercări de a studia activitatea creierului unor practicanți ai meditației — în laboratoarele occidentale, decenii de-a rîndul s-au efectuat experimente cu călugări și yoghini. Unele dintre aceste experimente au dat la iveală capacități extraordinare de controlare a respirației, a undelor cerebrale și a temperaturii corpului. Însă acesta — primul experiment cu o persoană aflată la un nivel atît de avansat de pregătire precum Öser și în care sînt folosite aparate de măsură atît de sofisticate — va duce cercetările la un nivel cu totul nou, mai evoluat decît orice s-a făcut pînă acum, încercînd să scoată în evidență legăturile specifice dintre tehnici mintale extrem de riguroase și impactul acestora asupra funcționării creierului. Experimentul are un obiectiv practic: acela de a evalua eficacitatea meditației ca antrenament mintal și ca posibil răspuns practic la eterna dilemă a oamenilor: cum putem să ne administrăm mai bine emoțiile distructive.

În vreme ce știința modernă s-a concentrat asupra descoperirii unor compuși chimici cît mai ingenioși care să ne ajute să depășim emoțiile toxice, budismul oferă un traseu diferit, dar care necesită un efort mult mai mare: metode pentru antrenarea minții, bazate în principal pe practica meditației. Mai mult, budismul explică în mod clar că antrenamentul pe care l-a parcurs Öser este un antidot pentru vulnerabilitatea minții în fața emoțiilor toxice. Dacă emoțiile toxice se află la o extremă a tendințelor umane, acest experiment caută să descopere antipodul acestora, adică în ce măsură creierul poate fi antrenat să se stabilizeze într-o zonă mai constructivă: mulțumire în locul dorinței, calm în locul agitației, compasiune în locul urii.

În Occident, principala modalitate de a contracara emoțiile supărătoare este prescrierea de medicamente și, de bine, de rău, nu este nici o îndoială că pastilele care modifică starea emoțională au adus o alinare pentru milioane de oameni. Însă experimentul desfășurat cu Öser a ridicat o întrebare foarte interesantă, anume dacă o persoană, prin propriile sale eforturi, poate produce, în funcționarea creierului, schimbări pozitive de durată, care să aibă asupra emoțiilor un impact mult mai mare decît medicamentele. Și această întrebare a dat apoi naștere la altele: de pildă, dacă oamenii chiar pot să-și antreneze mintea pentru a depăși emoțiile distructive, nu s-ar putea oare include în educația copiilor anumite aspecte practice, nereligioase ale acestui antrenament? Sau oare le-am putea oferi adulților un astfel de antrenament în administrarea individuală a stărilor emoționale, indiferent că au sau nu înclinații spirituale?

Aceste întrebări au fost discutate pe parcursul unui remarcabil dialog de cinci zile, care a avut loc cu un an în urmă între Dalai Lama, un mic grup de oameni de știință și un filozof al minții la reședința privată a Sfinției Sale din Dharamsala, India. Experimentul cu Öser a fost punctul culminant al mai multor direcții de cercetare, deschise în decursul acestui dialog. Cu acea ocazie, Dalai Lama a fost unul dintre principalii susținători ai inițierii acestor cercetări: de fapt, el a fost un colaborator activ, care a ajutat știința să-și concentreze atenția asupra practicilor din tradiția spirituală budistă.

Dar experimentele din Madison au constituit doar una dintre concretizările acestei sondări colective profunde în natura emoțiilor, a felului în care devin ele distructive și a posibilelor antidoturi eficiente. Această carte conține relatarea mea asupra conversațiilor care au inspirat cercetările din Madison, asupra marilor întrebări care au stat la baza experimentului și asupra marilor implicații ale acestei explorări, extinse în sfera posibilităților aflate la îndemîna oamenilor pentru a contracara curentul centrifugal al emoțiilor noastre distructive.

Scrutarea transcendentului

Öser a venit la Laboratorul E. M. Keck pentru Studierea Funcționării și Comportamentului Creierului, situat în campusul din Madison al Universității Wisconsin, la invitația lui Richard Davidson, unul dintre oamenii de știință care a participat la dialogurile de la Dharamsala. Laboratorul a fost întemeiat de Davidson, un pionier în domeniul neurologiei afectelor, o ramură care studiază conexiunile dintre creier și emoții. Davidson dorea ca Öser — un subiect extrem de interesant — să fie studiat intensiv cu aparate de ultimă oră pentru măsurarea funcțiilor creierului.

Öser a petrecut mai multe luni la rînd într-o sihăstrie aproape completă. Puse cap la cap, aceste luni însumează cam doi ani și jumătate. Însă pe lîngă aceasta, în decursul anilor în care a fost asistentul personal al unui maestru tibetan, n-a uitat să practice meditația, chiar și în mijlocul activităților sale zilnice, aproape în mod constant. Acum, în laborator, întrebarea era ce modificări produsese acest antrenament.

Colaborarea a început încă dinainte ca Öser să se apropie măcar de aparatele RMN*, cu o întîlnire în care urma să se pună la punct protocolul cercetării. În timp ce echipa de opt cercetători îi furniza lui Öser informațiile, toată lumea și-a dat seama că se aflau într-o cursă contra cronometru. Dalai Lama urma să viziteze laboratorul a doua zi și sperau să obțină pînă atunci măcar cîteva rezultate preliminare pe care să i le prezinte.

Consultîndu-se și cu Öser, echipa de cercetare a stabilit un protocol potrivit căruia el urma să treacă succesiv de la o stare obișnuită, de repaos a minții la mai multe stări meditative specifice. Pentru cineva care ar fi crezut că meditația este un gen de exercițiu mintal unitar, definit în mod vag, în maniera Zen, discuția aceasta i-ar fi schimbat complet opiniile. Ar fi ca și cum am presupune că orice mîncare gătită este la fel, ignorînd diversitatea bucătăriilor, a rețetelor și a ingredientelor din întreaga lume gastronomică. Tot așa, există nenumărate tipuri, foarte bine delimitate, de antrenament mintal — reunite cu prea multă ușurință sub termenul occidental de „meditație“ — fiecare urmînd instrucțiuni proprii și conducînd la experiențe distincte și, așa cum spera echipa, la efecte clare asupra activității creierului.

---

* RMN (Rezonanță Magnetică Nucleară), *în orig. engl.*, MRI (Magnetic Resource Imaging); procedura denumită astfel reprezintă folosirea unui spectometru cu rezonanță magnetică nucleară pentru a produce imagini electronice ale unor structuri moleculare și atomice din solide, în special ale părților corpului uman. (*N. red.*)

Există totuși și asemănări între genurile de meditație practicate în diferite tradiții spirituale: un călugăr trapist* care recită Rugăciunea Inimii, „Kyrie eleison“**, are multe în comun cu un călugăr tibetan care intonează „Om mani padme hum“***. Însă dincolo de aceste asemănări generale, există o mare diversitate de practici de meditație specifice, fiecare avînd propriile strategii cognitive, afective și de concentrare a atenției și, prin urmare, rezultate specifice.

Se poate spune că budismul tibetan oferă cea mai cuprinzătoare listă de opțiuni în ce privește metodele de meditație — și din această ofertă bogată a început echipa de cercetători din Madison să aleagă ce să studieze. Sugestiile inițiale ale echipei s-au oprit asupra a trei stări meditative: vizualizarea, concentrarea asupra unui punct și generarea compasiunii. Cele trei metode implicau strategii mintale suficient de distincte, astfel încît echipa era destul de sigură că acestea vor scoate în evidență configurații diferite ale activității cerebrale. Și într-adevăr, Öser a putut să ofere descrieri precise pentru fiecare.

Una dintre metodele alese, concentrarea asupra unui punct — o concentrare deplină asupra unui singur obiect al atenției — poate fi considerată cea mai elementară și universală dintre toate practicile; ea se regăsește, într-o formă sau alta, în toate tradițiile spirituale ce folosesc meditația. Pentru concentrarea asupra unui singur lucru este nevoie să se dea deoparte zeci de mii de alte gînduri și dorințe care plutesc prin minte, perturbînd-o; așa cum spunea filozoful danez Kierkegaard: „Puritatea inimii înseamnă a dori un singur lucru și numai unul.“

---

* Membru al ordinului romano-catolic cistercian, reorganizat de abatele de Rance în 1664, în cadrul mănăstirii La Trappe din Normandia. Acest ordin are reguli foarte stricte pentru care și regula tăcerii. (*N. red.*)

** Doamne, fie-ți milă de noi! (*N. red.*)

*** Montra lui Chenrezig (Buddha al compasiunii). (*N. red.*)

În sistemul tibetan (ca și în multe altele) cultivarea concentrării este un exercițiu pentru începători, o cerință preliminară pentru a putea trece la metode mult mai complexe. Într-un anumit sens, concentrarea este cea mai generală formă de antrenament mintal, avînd multe aplicații care nu țin de spiritualitate. Pentru acest test, Öser a ales pur și simplu un anumit punct (care ulterior s-a dovedit a fi un mic șurub situat deasupra lui, în aparatul RMN) asupra căruia să-și fixeze îndelung privirea, redirecționîndu-și atenția asupra lui ori de cîte ori în minte îi veneau alte gînduri.

Öser a mai propus alte trei metode pe care le considera utile pentru a spori informațiile culese: o meditație asupra devotamentului, o meditație asupra lipsei de teamă și ceea ce el numea „starea deschisă"[1]. Aceasta din urmă se referă la o stare de veghe liberă de orice gînduri, în care mintea, după cum o descria Öser: „este deschisă, amplă și conștientă, lipsită de orice activitate mintală intențională. Deși nu se concentrează asupra a ceva anume, mintea este totuși pe deplin activă — nu într-o manieră concentrată, ci doar foarte deschisă și nepreocupată de nimic. Pot apărea în minte gînduri vagi, însă ele nu se înlănțuiesc în secvențe mai lungi —, ci dispar tot așa cum au apărut."

Poate că la fel de interesantă a fost și descrierea oferită de Öser pentru meditația asupra lipsei de teamă. Aceasta presupune „să aduci în minte o stare de certitudine lipsită de teamă, o încredere profundă că nimic nu o poate deranja — fermă și categorică, fără nici o ezitare, în care nu simți aversiune față de nimic. Intri într-o stare în care simți că, indiferent ce se întîmplă, „nu am nimic de cîștigat, nu am nimic de pierdut." Un exercițiu ajutător pentru această meditație, a adăugat el, este acela de a-și readuce în minte calitățile învățătorilor săi. O focalizare similară asupra maeștrilor joacă un rol-cheie în meditația asupra devotamentului, a spus el. În această meditație, mintea sa este dominată de o profundă apreciere și recunoștință față de maeștrii săi și, mai ales, față de calitățile lor spirituale.

Aceeași strategie funcționează și în meditația asupra compasiunii, fiind luată ca model bunătatea maestrului său. Öser a explicat că o parte vitală a antrenamentului pentru generarea iubirii și a compasiunii este aceea de a face mintea să se concentreze asupra suferințelor ființelor vii și asupra faptului că toate năzuiesc să ajungă la fericire și să se elibereze de suferință. La fel este și ideea de a „păstra în minte doar iubirea și compasiunea pentru toate ființele — pentru prieteni și pentru cei dragi, pentru străini și dușmani deopotrivă. Este o compasiune fără un plan anume, care nu exclude pe nimeni. Generează această iubire și las-o să inunde mintea.“

În sfîrșit, tehnica vizualizării presupunea alcătuirea cu ochii minții a unei imagini foarte amănunțite a unei zeități budiste, cu toate detaliile sale complicate. Așa cum descria Öser procesul: „începi cu detaliile și construiești întreaga imagine de sus pînă jos. La modul ideal, ar trebui să poți păstra în minte o imagine completă și clară.“ Cei familiarizați cu acele *thangkas* tibetane (imaginile care atîrnă pe ziduri și care înfățișează astfel de zeități) știu că acest gen de imagini prezintă modele foarte complicate.

Öser era sigur că fiecare dintre aceste șase practici de meditație va înfățișa configurații distincte ale creierului. Pentru cercetători, există distincții clare, din punctul de vedere al activității cognitive, între, să zicem, vizualizare și concentrarea asupra unui punct. Însă meditațiile asupra compasiunii, recunoștinței și lipsei de teamă nu par să difere prea mult în ce privește procesele mintale implicate, deși diferă în mod clar în privința conținutului. Din punct de vedere științific, dacă Öser demonstra existența unor amprente precise și consistente, la nivelul creierului, pentru fiecare dintre aceste stări meditative, aceasta ar fi fost o premieră.

Centrul de control pentru spațiul lăuntric

Testele cu Öser au început cu RMN-ul funcțional, standardul actual inatacabil al cercetărilor asupra rolului jucat de creier în comportament. Înainte de apariția RMN-ului funcțional, cercetătorii nu puteau observa într-o manieră precisă seria activităților care aveau loc într-o anumită parte a creierului în decursul unei anumite activități mintale. RMN-ul standard, folosit pe scară largă în spitale, oferă o imagine grafică detaliată a structurii creierului. Însă RMN-ul funcțional oferă o imagine video — o înregistrare continuă a modului în care regiunile creierului își schimbă în mod dinamic nivelul de activitate de la un moment la altul. RMN-ul standard observă în mod static structurile individuale ale creierului, în vreme ce RMN-ul funcțional pune în evidență felul în care aceste structuri interacționează în timpul activităților.

RMN-ul funcțional îi putea oferi lui Davidson un set de imagini foarte clare ale creierului lui Öser, în fîșii transversale complete de un milimetru grosime — mai înguste decît o unghie. Aceste imagini puteau fi apoi analizate în orice dimensiune pentru a putea observa precis ce se întîmplă în timpul unui act mintal, decelînd tiparele de activitate din creier.

Cînd Öser și echipa de cercetători au intrat în încăperile în care urma să se desfășoare experimentul cu RMN-ul funcțional, acestea arătau ca un centru de control pentru spațiul interior. Într-o încăpere, o mulțime de analiști stăteau aplecați asupra computerelor, în vreme ce în alta, un grup de tehnicieni monitorizau mulțimea de computere în timp ce îl ghidau pe Öser pe traseul protocolului experimental.

Subiecții intră de regulă în RMN cu dopuri în urechi pentru a reduce vaietul necontenit al enormilor magneți rotitori ai mașinii, un zgomot industrial enervant, gen *dit, dit, dit,* care amintește de înfricoșătoarea coloană sonoră a filmului lui David Linch, *Eraserhead.* Sunetul ca atare este destul de supărător, însă și mai supărătoare este senzația de claustrare. Tampoanele de burete îți țin capul ferm într-o anumită poziție, o cușcă îți acoperă capul, iar în vreme ce corpul alunecă în interiorul mașinii, îți dai seama că fața ta se află la doar cîțiva centimetri de tavanul containerului.

Deși majoritatea oamenilor se acomodează cu acest spațiu strîmt, unii devin claustrofobi, iar cîțiva chiar au amețeli sau vîrtej. Unii subiecți sînt puțin cam reticenți cînd e vorba să-și petreacă o oră sau mai mult în RMN, însă nerăbdarea lui Öser era evidentă; voia să începem cît mai repede.

O minisihăstrie

Întins liniștit pe un pat mobil de spital, cu capul prins în încleștarea aparatului, arăta ca un creion uman introdus într-o ascuțitoare cubică bej de proporții enorme. În locul călugărului singuratic dintr-o peșteră de pe vîrful muntelui, era acum călugărul într-un aparat de scanare a creierului.

Purtînd căști în loc de dopuri pentru a putea comunica cu camera de control, Öser părea imperturbabil în timp ce tehnicienii îl supuneau la lungă o serie de teste pentru a se asigura că înregistrarea imaginilor RMN mergea bine. În cele din urmă, cum Davidson era pe punctul de a începe protocolul, l-a întrebat: „Öser, cum te simți?“ „Foarte bine“ l-a asigurat Öser prin intermediul unui mic microfon situat înăuntrul mașinii.

„Creierul tău arată foarte frumos“, a spus Davidson. „Să începem cu cinci repetiții ale stării deschise.“ O voce computerizată a preluat controlul, pentru a respecta orarul foarte precis al protocolului. Comanda „pornit“ a fost semnalul pentru ca Öser să înceapă meditația, urmată de o tăcere de 60 de secunde, intervalul acordat primului exercițiu. Apoi comanda „neutru“, urmată iar de 60 de secunde de tăcere, și ciclul se relua iarăși cu comanda „pornit“.

Aceeași rutină l-a ghidat pe Öser pe parcursul celorlalte cinci stări de meditație, cu pauze între ele în care tehnicienii puneau la punct diferite variabile. În final, cînd s-a încheiat toată runda, Davidson l-a întrebat pe Öser dacă simțea nevoia să repete vreo fază a experimentului și răspunsul a fost: „Aș vrea să repet starea deschisă, compasiunea, devotamentul și concentrarea asupra unui punct" — cele pe care el le considera cele mai importante pentru cercetări.

Așa că întregul proces a pornit din nou. În timp ce se pregătea să abordeze starea deschisă, Öser a spus că ar dori să rămînă mai multă vreme în fiecare stare. Putea să intre în starea respectivă, dar dorea s-o aprofundeze mai mult. Însă odată ce computerele au programat protocolul, tehnologia conduce întregul proces; intervalele de timp nu puteau fi schimbate. Totuși, tehnicienii au început să se gîndească cum să poată reprograma pe loc calculatoarele, astfel încît să mărească intervalul de după comanda „pornit" cu 50% și să scurteze în mod corespunzător intervalul neutru. Ciclul a pornit din nou.

Cu tot timpul petrecut cu reprogramarea și rezolvarea dificultăților tehnice, întregul test a durat mai mult de trei ore. Foarte rar subiecții ies din RMN — mai ales după ce au stat atît de mult înăuntru — cu o altă expresie pe chip decît cea de oboseală și ușurare. Însă Davidson a fost plăcut surprins să îl vadă pe Öser ieșind din acea rutină epuizantă cu un zîmbet larg și proclamînd: „Este ca o mini-sihăstrie!"

O zi foarte, foarte bună

După o foarte scurtă pauză, Öser s-a îndreptat spre un alt laborator pentru următoarea serie de teste, de data aceasta urmînd se fie folosit electroencefalograful, aparatul care măsoară undele cerebrale, cunoscut mai bine sub denumirea de EEG. Majoritatea studiilor prin EEG folosesc doar 32 de senzori, așezați pe scalp pentru a surprinde activitatea electrică din creier — și multe folosesc doar șase.

Ei bine, creierul lui Öser urma să fie monitorizat de două ori, folosind căști EEG diferite, una cu 128 de senzori, iar cealaltă cu uimitorul număr de 256 de senzori. Prima cască urma să înregistreze informații prețioase în timp ce el avea să parcurgă respectivele stări de meditație. Cea de-a doua, cu

256 de senzori, urma să fie folosită în sinergie cu informațiile obținute anterior cu ajutorul RMN-ului.

În lume există numai trei–patru alte laboratoare de cercetare neurologică care folosesc EEG cu 256 de senzori. Mulțimea de date obținute astfel este apoi analizată cu ajutorul unui *software* analitic de ultimă generație, numit program de *localizare a sursei*, ceea ce permit o triangulare prin care se identifică precis locația neuronală a unui anumit semnal. Programul de localizare a sursei poate ajunge la zone mai profunde ale creierului — ceea ce nu pot face măsurătorile EEG obișnuite, care monitorizează doar straturile de suprafață ale creierului.

Mergînd pe hol către sala EEG, Öser s-a pregătit cu încredere pentru o altă rundă a aceluiași protocol. Însă de această dată, în loc să stea întins în măruntaiele unui RMN, urma să stea pe un scaun confortabil, purtînd pe cap o cască asemănătoare cu un cap de meduză — ceva de genul unei căști de baie, dar cu o mulțime de fire subțiri ieșind din ea ca niște spaghetti. Sesiunea EEG a durat și ea vreo două ore.

După ce s-au încheiat testele, cineva l-a întrebat pe Öser dacă l-au împiedicat să mediteze condițiile din RMN. „Sunetul era supărător, dar repetitiv“, a spus el. „Curînd, poți să uiți de el și nu tulbură prea mult meditația. Cred că mai importantă este dispoziția în care te afli în acea zi.“ Și, așa cum urmau să arate analiștii mai tîrziu, starea lui Öser din acea zi — și probabil din oricare altă zi — fusese foarte, foarte bună.

O înclinație pentru știință

În dimineața următoare, cădea o ploaie pîcloasă, în timp ce o mașină neagră, elegantă, escortată de un convoi al poliției din Madison și de mașini în care se aflau oficiali de la Biroul Departamentului de Stat pentru Siguranța Diplomatică trăgea în fața Centrului Waisman, unde se află laboratorul Keck. Din mașina neagră și-a făcut apariția Dalai Lama, zîmbind către Davidson, care îi ura bun venit. Înainte de a se opri la centrul de conferințe din apropierea campusului, pentru a i se relata rezultatele înregistrate cu Öser, urma să facă un tur al laboratorului.

Davidson l-a însoțit pe Dalai Lama într-o sală de ședințe și i-a făcut o prezentare generală a echipamentelor de laborator și a cercetărilor care se desfășurau acolo. El a punctat faptul că, în urma întîlnirilor sale precedente cu Dalai Lama, își concentrase atenția științifică asupra emoțiilor pozitive — și fusese extrem de uimit atunci cînd Dalai Lama spusese că relația dintre mamă și copil este una dintre sursele compasiunii, dar și expresia naturală a acesteia. Acum, Davidson demara un program de cercetare asupra compasiunii și se întreba dacă Dalai Lama avea unele sugestii cu privire la felul în care se putea stimula compasiunea. La care Dalai Lama, oricînd gata de glumă, a spus rîzînd: „Prin injecție!“

Pe parcursul traseului prin laborator, prima oprire a fost într-o cameră în care studenții în programe doctorale, aflați în fața unui șir de calculatoare, analizau febril cantitatea enormă de date ce fuseseră înregistrate cu o zi înainte, în timpul experimentului cu Öser. Davidson i-a arătat lui Dalai Lama, pe unul dintre monitoare, imaginea unui creier cu mai multe pete de culoare, fiecare dintre ele indicînd un nivel diferit de activitate în diverse zone ale creierului lui Öser.

Anumite întrebări științifice — de pildă, referitoare la natura conștiinței — îl preocupau de multă vreme pe Dalai Lama și, de-a lungul anilor, el s-a interesat de metodele care ar putea răspunde acestor întrebări. Una dintre aceste întrebări — referitoare la puterea minții, sau a conștiinței ca atare, de a comanda creierul — a apărut în timp ce Davidson îi arăta RMN.

„Putem identifica, cu o precizie spațială excelentă, sursele specifice ale activității din creier în timpul desfășurării diverselor activități mintale“, i-a explicat Davidson. Apoi a adăugat că punctul forte al EEG este viteza, așa cum punctul forte al RMN este precizia spațială. În vreme ce RMN-ul funcțional poate detecta schimbări ale creierului care au loc într-un interval spațial de un milimetru, electroencefalograma computerizată poate detecta schimbări ale creierului care au loc într-o miime de secundă.

Aceasta l-a făcut pe Dalai Lama să întrebe: „Poți să arăți cum un gînd precede o acțiune? Poți spune dacă un gînd apare primul, înainte să se producă schimbările din creier?“

În discuția care a urmat, Davidson a fost surprins de faptul că Dalai Lama părea să aibă un simț al faptelor și metodelor științifice aproape supranatural, un talent pe care îl dăduse la iveală de nenumărate ori în decursul conversațiilor sale cu oamenii de știință. Așa cum a spus Davidson: „L-am văzut pe Sfinția Sa înțelegînd date de care oricine altcineva, cu excepția specialiștilor, s-ar simți depășit.“

Cioplirea digitală

Din momentul în care datele obținute de la RMN în urma experimentului cu Öser au început să fie afișate pe computerul din camera de control, s-a declanșat procesarea lor în mai multe stații de lucru, care acționau în paralel. La prima procesare, scalpul lui Öser a fost înlăturat matematic din imagine pentru a se analiza doar activitatea din creier ca atare. Apoi un alt program a convertit contururile unice ale creierului lui Öser într-un „spațiu standard“, un creier ideal uniform, ceea ce permite compararea creierului unei persoane cu alte creiere.

Acest proiect s-a desfășurat contra cronometru, comprimînd șapte zile de analiză a datelor într-o jumătate de zi. De regulă, programul pentru o astfel de activitate de analiză a datelor durează săptămîni întregi, iar proiectul concurează pentru timpul de lucru pe computer cu alte 20–30 de proiecte, aflate în curs de desfășurare în laboratorul lui Davidson. Însă Davidson voia să-i poată prezenta lui Dalai Lama măcar unele rezultate preliminare chiar a doua zi, la întîlnirea care a început la 8 a.m. Astfel că procesarea datelor a continuat pe parcursul nopții, ultimul cercetător plecînd la 4.45 a.m. — să se odihnească puțin — și revenind la lucru la 7 a.m.

Datele furnizate de RMN, care aveau potențialul de a oferi rezultatele cele mai concludente, erau mult prea numeroase și complexe pentru a putea scoate la iveală într-un timp atît de scurt altceva decît niște tipare generale. Dar cu puțin timp înainte de a începe sesiunea de discuții de după-amiază, un student răvășit și transpirat, care își petrecuse ultimele 24 de ore aproape numai în fața computerului care procesa datele, i-a adus lui Davidson primele rezultate.

De la prima privire generală, aruncată asupra datelor pe care ni le-a prezentat Davidson a doua zi, era limpede că Öser fusese în stare să-și regleze în mod voluntar activitatea cerebrală prin intermediul unor procese pur mintale. Prin contrast, majoritatea subiecților neantrenați în tehnica meditației, cărora li se cere să îndeplinească o sarcină mintală nu se pot concentra exclusiv asupra acesteia — și, în consecință, semnalele ce reflectă strategiile lor mintale voluntare sînt însoțite de o cantitate considerabilă de sunete reziduale.

Însă, în cazul lui Öser, din analiza preliminară reieșea că strategiile sale mintale erau însoțite de modificări puternice, observabile ale semnalelor RMN. Aceste semnale sugerau că vastele rețele din creier se modificau odată cu fiecare stare mintală distinctă pe care o genera el. De regulă, o astfel de diferență clară la nivelul activității cerebrale între diferite stări ale minții este o excepție, lăsînd la o parte cazurile de modificări primare ale conștiinței — de pildă, trecerea de la starea de veghe la somn. Dar creierul lui Öser prezenta diferențe clare în cazul fiecăreia dintre cele șase meditații.

Neuroanatomia compasiunii

Dacă rezultatele RMN-ului erau doar preliminare, analiza EEG, în schimb, scosese deja la iveală rezultate bogate, referitoare la comparația dintre creierul lui Öser în stare de repaos și același creier în timpul meditației asupra compasiunii. Cel mai spectaculos rezultat era o creștere a activității electrice fundamentale numită gamma, din partea mediană stîngă a girusului frontal, o zonă a creierului pe care experimentele anterioare ale lui Davidson au identificat-o drept un sediu al emoțiilor pozitive. În testele realizate cu aproape 200 de subiecți, laboratorul lui Davidson a descoperit că atunci cînd oamenii prezintă niveluri ridicate ale acestei activități cerebrale în respectiva zonă din cortexul prefrontal stîng, ei declară că resimt în mod simultan stări de fericire, entuziasm, bucurie, energie și vivacitate.

Pe de altă parte, cercetările lui Davidson au scos la iveală și faptul că nivelurile ridicate de activitate într-o zonă paralelă din cealaltă parte a creierului — în zona prefrontală dreaptă — se corelează cu resimțirea unor emoții supărătoare. Subiecții cu un nivel ridicat de activitate cerebrală în zona prefrontală dreaptă și cu un nivel scăzut de activitate în zona stîngă sînt mai predispuși la sentimente de tristețe, anxietate și îngrijorare. Mai mult, dacă în raportul dintre activitățile din zonele prefrontale predomină partea dreaptă probabilitatea ca acea persoană să sufere la un moment dat de depresie clinică sau anxietate este foarte mare. Pacienții care suferă de depresie și prezintă semne de anxietate profundă au cele mai ridicate niveluri de activitate în zona prefrontală dreaptă.

Aceste descoperiri au implicații importante pentru echilibrul nostru emoțional: fiecare dintre noi înregistrează un anumit raport între activitatea dreapta-stînga din zonele prefrontale, ce oferă un baromentru al dispozițiilor emoționale prin care trecem de la o zi la alta. Acest raport reprezintă ceea ce poate fi considerat un punct de reper emoțional, o medie în jurul căreia oscilează stările noastre emoționale zilnice.

Fiecare dintre noi are capacitatea de a-și schimba starea emoțională, cel puțin într-o mică măsură, și astfel poate modifica acest raport. Cu cît raportul înclină mai mult spre stînga, cu atît starea noastră mintală tinde să se îmbunătățească; experiențele care provoacă o îmbunătățire a stării noastre emoționale determină o astfel de înclinare, și asta cel puțin temporar. De pildă, cei mai mulți oameni înregistrează mici schimbări pozitive în ce privește acest raport atunci cînd li se cere să își reamintească evenimente plăcute din trecut sau cînd privesc secvențe amuzante sau emoționante dintr-un film.

Deși de obicei astfel de schimbări în raport cu punctul de reper sînt modeste, în cadrul întîlnirii de la Madison, Davidson i-a prezentat lui Dalai Lama date de-a dreptul uimitoare, rezultate din testele efectuate în urmă cu o zi cu Öser. În timp ce acesta genera o stare de compasiune prin meditație, se înregistra o înclinare semnificativă a funcțiilor prefrontale către partea stîngă, schimbare care era puțin probabil să se producă doar din întîmplare.

Pe scurt, schimbarea stării creierului lui Öser în intervalul în care era animat de compasiune părea să reflecte o stare emoțională *extrem* de plăcută. Se pare că însuși actul de a fi preocupată de bunăstarea altora duce la creșterea stării de mulțumire a persoanei. Descoperirile au adus un suport științific unei observații făcută adesea de Dalai Lama: aceea că persoana care meditează asupra compasiunii față de toate ființele este beneficiarul nemijlocit al acesteia. (Printre beneficiile cultivării compasiunii, așa cum sînt ele descrise în textele budiste clasice, se numără și cîștigarea iubirii oamenilor și a animalelor, o minte senină, somn și dimineți liniștite și vise plăcute[2].)

Datele obținute din experimentul cu Öser erau remarcabile și din alt punct de vedere: așa cum a subliniat Davidson, ele reprezentau probabil primele informații asupra activității creierului în timpul generării sistematice a compasiunii — o stare emoțională în cea mai mare parte ignorată de cercetările psihologice moderne. De-a lungul deceniilor, cercetările din psihologie s-au concentrat mult mai mult asupra a ceea ce ne deranjează — depresie, anxietate și altele asemenea — decît asupra a ceea ce ne face bine. Latura pozitivă a experiențelor și bunătatea umană au fost în mare parte ignorate de aceste cercetări; mai mult, practic, nu există înregistrate nicăieri în analele psihologiei cercetări asupra compasiunii ca atare.

Schimbarea spectaculoasă petrecută în creierul lui Öser în timpul meditației asupra compasiunii a ridicat o întrebare cu implicații pentru metodologia științifică: era oare aceasta doar o ciudățenie a naturii sau se datora, așa cum presupunea Davidson, antrenamentului intensiv pe care îl parcursese el? Dacă ar fi doar o ciudățenie, atunci descoperirea ar fi interesantă, dar fără valoare din punct de vedere științific; dacă s-ar datora antrenamentului, atunci ar avea implicații profunde pentru potențialul dezvoltării umane. Așa că Davidson i-a solicitat imediat ajutorul lui Dalai Lama pentru a găsi și alți subiecți pentru teste, care să fie antrenați în aceeași metodă de meditație asupra compasiunii, cu scopul de a se asigura că descoperirile reflectau un rezultat al practicii și nu erau specifice doar creierului lui Öser. În vreme ce scriu aceste rînduri, se desfășoară în continuare teste cu o seamă de subiecți foarte bine antrenați în tehnica meditației.

Descoperiri fără precedent

Întîlnirea de la Madison a fost organizată ca o prezentare științifică pentru Dalai Lama asupra mai multor programe de cercetare înrudite, inspirate, toate, de dialogul pe tema emoțiilor distructive și a antidoturilor acestora, care avusese loc cu un an în urmă la reședința sa din Dharamsala, India. Studiile lui Davidson constituiau una dintre direcții; în alte laboratoare se desfășurau în paralel teste care explorau alte dimensiuni psihologice ale antrenamentului avansat în tehnica meditației.

Deși informațiile obținute de Davidson asupra compasiunii erau surprinzătoare, și mai surprinzătoare erau rezultatele raportate de Paul Ekman, unul dintre experții mondiali de seamă în știința emoțiilor, care conduce Laboratorul pentru Studierea Interacțiunilor Umane de la Universitatea California din San Diego. Ekman s-a aflat printre cei cîțiva oameni de știință care participaseră la întîlnirea de la Dharamsala și avusese ocazia să-l studieze pe Öser cu cîteva luni înainte, în laboratorul său. Relatîndu-i lui Dalai Lama rezultatele, și Ekman a început prin a sublinia natura colectivă a cercetărilor. „Öser a fost un coorganizator. Multe dintre deciziile pe care le-am luat în decursul cercetărilor îi aparțin."

Rezultatul final a constat în patru studii; în fiecare dintre acestea, așa cum a spus Ekman: „am descoperit lucruri pe care nu le mai întîlnisem pînă atunci." Unele descoperiri erau atît de noi, încît Ekman a mărturisit că nu e încă sigur că le înțelege complet.

La primul test s-a folosit un aparat de măsură care reprezintă încununarea muncii de o viață a lui Ekman, cel mai reputat expert din lume în exprimarea facială a emoțiilor. Testul constă în derularea cu rapiditate a unei casete video, care prezintă mai multe fețe umane, cu o diversitate de expresii. Provocarea stă în a identifica expresiile faciale pe care le-ai văzut — de pildă, dispreț, mînie sau teamă. Fiecare expresie apare pe ecran doar o cincime de secundă, într-una din variante, și o treime de secundă, într-o a doua variantă — atît de puțin, încît o poți rata și dacă clipești. De fiecare dată, subiectul trebuie să numească cele șase emoții pe care consideră că le-a recunoscut.

Abilitatea de a recunoaște expresii care se succed atît de rapid indică o capacitate neobișnuită de empatie. Asemenea expresii ale emoțiilor — numite microexpresii — nu pot fi recunoscute conștient nici de cel care le manifestă, nici de cel care le observă. Deoarece apar involuntar, aceste manifestări ultrarapide ale emoțiilor sînt complet necenzurate și astfel scot la iveală — chiar dacă numai pentru o clipă — ce simte cu adevărat persoana respectivă.

Cele şase microemoţii evaluate sînt universal valabile din punct de vedere biologic, adică sînt exprimate la fel peste tot în lume. Deşi există uneori diferenţe culturale semnificative în ce priveşte dirijarea conştientă a exprimării emoţiilor, cum ar fi dezgustul, aceste expresii apar şi dispar atît de rapid, încît nu sînt cenzurate nici măcar de tabuurile culturale. Microexpresiile oferă o fereastră unică, prin care se poate observa realitatea emoţională a altei persoane.

Din studiile desfăşurate cu mii de subiecţi, Ekman ştia deja că aceia care se descurcă mai bine în ce priveşte recunoaşterea acestor emoţii subtile sînt mai deschişi la experienţe noi, mai curioşi şi mai interesaţi de lucruri, în general. Şi de asemenea sînt conştiincioşi — eficienţi şi de încredere. „Aşa că mă aşteptam ca datorită anilor de experienţă în practica meditaţiei“ — care cere atît conştiinciozitate, cît şi o minte deschisă —, „subiecţii să-şi fi dezvoltat mai mult această abilitate“, a explicat Ekman. Aşadar, îşi dorise să afle dacă Ōser putea să se descurce mai bine decît alţii în identificarea acestor emoţii ultrarapide.

Apoi Ekman a anunţat rezultatele pe care le obţinuse: atît Ōser, cît şi un alt practicant occidental avansat în tehnicile de meditaţie, pe care avusese ocazia să-l testeze prezentau două deviaţii standard peste medie în recunoaşterea acestor semnalări faciale ultrarapide ale emoţiilor (deşi între cei doi subiecţi existau diferenţe cu privire la emoţiile pe care le puteau recunoaşte cel mai bine). Ambii au obţinut scoruri mult mai mari decît oricare alt subiect dintre cei 5.000 care fuseseră testaţi. „Se descurcă mai bine decît nişte poliţişti, avocaţi, psihiatri, vameşi, judecători — chiar mai bine decît agenţi ai Serviciilor Secrete“ — astfel fiind desemnat grupul care anterior se remarcase prin rezultatele cele mai bune.

„Se pare că unul dintre beneficiile unei anumite părţi a traseului pe care aceste două persoane l-au urmat în viaţă este acela că au devenit mult mai conştienţi de aceste semne subtile care exprimă sentimentele oamenilor“, a observat Ekman.

Öser are o hiperacuitate pentru semnele trecătoare ale fricii, disprețului și mîniei. Celălalt — un occidental care, ca și Öser, petrecuse doi–trei ani în retragere solitară, după tradiția tibetană — avea rezultate la fel de spectaculoase, deși cu privire la o categorie diferită de emoții: fericire, tristețe, dezgust și, ca și Öser, mînie.

Auzind rezultatele, Dalai Lama — care nu crezuse că Ekman va afla ceva din acest test — a exclamat surprins: „Oh! În acest caz, înseamnă că practicarea Dharmei chiar are o influență. Acesta este un lucru nou."

Apoi, încercînd să elucideze motivul pentru care meditația părea să aibă o influență atît de mare, Dalai Lama a presupus că sînt în joc două abilități. Una putea fi viteza mărită a procesului de cogniție, care ar duce la înlesnirea perceperii stimulilor rapizi, în general. A doua abilitate ar fi o mai mare sensibilitate la emoțiile altor oameni, ceea ce-l putea ajuta pe cel supus testului să le descifreze mai ușor. Ekman a fost de acord că cele două abilități trebuie separate pentru a putea înțelege mai bine rezultatele experimentului său, dar a adăugat că nu putea face acest lucru doar pe baza acestor rezultate.

Iar Ekman și Dalai Lama au căzut de acord că nu le era clar de ce Öser era abil în descifrarea anumitor emoții, în vreme ce celălalt subiect era abil în ce privește un alt set de emoții. De ce nu erau amîndoi la fel de buni la toate? Lăsînd la o parte acest aspect, Ekman a trecut la următoarea descoperire — una care era și mai surprinzătoare, dacă nu de-a dreptul derutantă.

O realizare spectaculoasă

Una dintre cele mai primitive reacții din repertoriul uman, reflexul de tresărire, implică o cascadă de spasme musculare rapide ca reacție la un zgomot puternic și suprinzător sau la vederea bruscă a ceva supărător. La toți oamenii, în timpul tresăririi se contractă involuntar aceiași cinci mușchi faciali, mai ales în jurul ochilor. Reflexul de tresărire se declanșează la aproximativ două zecimi de secundă după auzirea sunetului și se sfîrșește la aproximativ o jumătate de secundă după acesta. De la început pînă la sfîrșit, durează aproximativ o treime de secundă. Intervalul de timp este întotdeauna același; așa am fost plămădiți.

Ca toate celelalte reflexe, tresărirea reflectă activitatea trunchiului cerebral, partea reptiliană, cea mai primitivă a creierului. Ca și restul reacțiilor trunchiului cerebral — și spre deosebire de cele ale sistemului nervos autonom, cum ar fi ritmul bătăilor inimii —, reflexul de tresărire depășește capacitatea de reglare voluntară. Din cîte știe neurologia pînă acum, mecanismele care controlează reflexul de tresărire nu pot fi modificate de nici un act intențional.

Ekman a devenit interesat de testarea reflexului de tresărire pentru că intensitatea acestuia prezice magnitudinea emoțiilor negative pe care le poate resimți o persoană — în special, teama, mînia, tristețea și dezgustul. Cu cît o persoană tresare mai tare, cu atît aceasta va tinde mai mult să resimtă emoții negative — deși între tresărire și sentimentele pozitive, cum ar fi bucuria, nu există nici o relație[3].

Pentru a testa magnitudinea reflexului de tresărire al lui Öser, Ekman a străbătut cu acesta Golful San Francisco, pînă la laboratorul psihofiziologic al lui Robert Levenson de la Universitatea California din Berkeley. Acolo i-au instalat lui Öser senzori pentru a-i urmări ritmul cardiac și reacția de transpirație și i-au înregistrat expresiile faciale cu o cameră video — toate acestea pentru a-i putea înregistra reacțiile fiziologice la auzul unui sunet surprinzător. Pentru a elimina orice diferențe care puteau fi determinate de nivelul sunetului, ei au ales limita pragului tolerat de om — un sunet extrem de puternic, asemănător zgomotului unui pistol sau al unor artificii declanșate în apropierea urechii.

I-au dat lui Öser indicațiile standard, spunîndu-i că vor începe numărătoarea inversă de la zece la unu, iar în momentul în care se va încheia, el va auzi un sunet puternic. I-au cerut să încerce să-și suprime tresărirea inevitabilă, astfel încît, dacă cineva l-ar privi, să nu-și dea seama că a auzit sunetul. Unii se descurcă mai bine decît alții în această privință, deși nimeni nu reușește să se apropie măcar de eliminarea completă a tresăririi. Un studiu clasic din anii '40 arată că reflexul de tresărire este imposibil de împiedicat, în pofida celor mai intense eforturi conștiente de a suprima spasmele musculare. Nici un subiect testat de Ekman sau de Robert Levenson nu reușise să facă acest lucru. Din cercetările anterioare reieșise că nici măcar trăgătorii de elită din poliție, care trag cu arma în mod constant, nu pot să nu tresară.

Dar Öser a reușit.

Ekman i-a explicat lui Dalai Lama: „Cînd Öser încearcă să suprime tresărirea, aceasta aproape dispare. Eu n-am mai întîlnit pe nimeni care să poată face acest lucru. Și nici alți cercetători. Este o realizare spectaculoasă. Nu avem nici o idee cu privire la anatomia care îi permite să suprime reflexul de tresărire."

Öser a practicat două tipuri de meditație în timpul testării tresăririi: concentrarea asupra unui punct și starea deschisă, care fuseseră testate și în cursul ședințelor RMN de la Madison. Poate că atunci cînd se va încheia analiza datelor culese cu acea ocazie, se vor obține indicii despre ce părți ale creierului au fost implicate în clipa în care Öser își suprima reflexul.

Din punctul de vedere al lui Öser, cel mai puternic efect l-a avut starea deschisă: „Cînd am intrat în starea deschisă, sunetul exploziv mi s-a părut mult mai slab, ca și cum m-aș fi distanțat de senzațiile mele, auzind sunetul de la distanță." De fapt, Öser credea cu tărie că dintre toate experimentele acesta va da cel mai concludent rezultat, așa că era foarte nerăbdător să treacă prin experimentul tresăririi aflîndu-se în starea deschisă. Ekman a relatat apoi că deși fiziologia lui Öser a prezentat cîteva modificări ușoare, nu i s-a mișcat nici un mușchi de pe față, lucru pe care Öser l-a pus în legătură cu faptul că mintea sa nu a fost surprinsă de bubuit. Într-adevăr, așa cum a spus mai tîrziu Öser: „Dacă poți rămîne în această stare în mod adecvat, bubuitul pare un eveniment neutru, ca o pasăre zburînd pe cer.“

Deși Öser n-a manifestat nici cea mai mică mișcare a mușchilor faciali în timp ce se afla în starea deschisă, reacțiile sale fiziologice (inclusiv ritmul cardiac, transpirația și tensiunea) indicau o creștere tipică reflexului de tresărire. Din punctul de vedere al lui Ekman, cea mai mare inhibare în ansamblu s-a produs în timpul concentrării intense asupra unui punct. În acest interval, în locul creșterii inevitabile, s-a produs o *scădere* a ritmului cardiac al lui Öser, a tensiunii și așa mai departe. Pe de altă parte, mușchii săi faciali au reflectat în mică măsură modelul tipic al reflexului de tresărire; mișcările „erau foarte slabe, dar erau totuși prezente“, a observat Ekman. „Și a făcut un lucru neobișnuit. La toți ceilalți subiecți pe care i-am testat, sprîncenele coborau. La Öser s-au ridicat.“

Pe scurt, se părea că acea concentrare asupra unui punct a lui Öser îl izolase față de stimulii externi — chiar și față de zgomotul foarte puternic al unui foc de armă. Dat fiind faptul că cu cît tresărirea unui subiect este mai puternică, cu atît acesta tinde să resimtă mai intens emoții negative, performanța lui Öser avea implicații ispititoare, sugerînd un nivel remarcabil de liniște emoțională. Tocmai acea liniște despre care în textele antice se spune că este unul dintre roadele practicării meditației.

Ekman i-a mărturisit lui Dalai Lama, cu o notă de mirare în glas: „Am crezut că exista o șansă foarte mică, că era foarte puțin probabil ca cineva să-și poată elimina acest reflex foarte primitiv și foarte rapid. Totuși, din ceea ce știam despre meditație, ne-am gîndit că merită să încercăm.“ Și a meritat cu siguranță.

Puterea bunăvoinței iubitoare

Deși reacțiile lui Öser la testarea tresăririi au fost remarcabile din punct de vedere neurologic, implicațiile performanței sale asupra evaluării următoare au fost la fel de profunde — de data aceasta nu pentru fiziologie, ci pentru relațiile sociale. În acest experiment, Öser urma să poarte două discuții, două confruntări pe teme asupra cărora el și interlocutorul său să aibă păreri diferite. În timp ce vorbeau, fiziologia lor urma să fie monitorizată, pentru a se evalua impactul dezacordului dintre ei.

Partenerii săi de discuție urmau să fie amîndoi oameni de știință devotați unei perspective raționaliste, iar subiectele erau alese astfel încît să genereze un dezacord: întrebarea dacă cineva ar trebui să abandoneze știința și să devină călugăr (așa cum făcuse Öser) și tema reîncarnării. Pentru asigurarea contrastului, Öser urma să polemizeze cu doi profesori — unul cumsecade, iar celălalt foarte arțăgos. Paul l-a descris pe unul dintre partenerii de conversație, cîștigător al premiului Nobel și avînd în jur de 75 de ani, drept „unul dintre cei mai cumsecade profesori pe care îi cunosc" — deși opiniile sale asupra subiectelor în discuție erau opuse celor ale lui Öser. Celălalt profesor trebuia să fie cea mai certăreață și dificilă persoană din campus în opinia generală. Dar acest profesor era atît de refractar, încît atunci cînd au sosit rezultatele cercetării, a refuzat să participe la întîlnire! Deci Ekman a ales următorul candidat de pe lista celor care polemizau într-o manieră mai degrabă agresivă și arțăgoasă.

În timpul conversațiilor, atît fiziologia lui Öser, cît și cea a partenerului său erau monitorizate, iar chipurile lor erau filmate. Rezultatul: „Fiziologia lui Öser era practic aceeași, indiferent cu cine stătea de vorbă", a relatat Ekman. „Însă expresiile sale erau extrem de diferite." În prezența profesorului cumsecade, Öser zîmbea mai des și mai sincronizat decît în prezența persoanei dificile.

În timp ce profesorul cumsecade discuta cu Öser despre diferențele lor de opinie, cei doi zîmbeau, păstrau contactul vizual și vorbeau fluent. De fapt, s-au simțit atît de bine în timp ce își explorau dezacordurile, încît nu voiau să se mai oprească.

Însă, a spus Ekman, „nu așa s-au petrecut lucrurile și cu persoana dificilă.“ De la început, semnele fiziologice ale individului dificil prezentau o creștere emoțională pronunțată. Și totuși, în decursul discuției lor de 15 minute, agitația sa a scăzut, ca și cum conversația cu Öser l-ar fi calmat. La sfîrșitul discuției, partenerul certăreț și căruia îi plăcea de regulă să discute în contradictoriu a mărturisit în mod spontan: „N-am putut să fiu certăreț. Mi se răspundea întotdeauna rațional și cu zîmbete; este copleșitor. Am simțit ceva — ca o umbră sau ca o aură — și n-am putut să fiu agresiv.“

Acest lucru, a comentat Ekman, „era exact ceea ce speram să se petreacă: cînd interacționezi cu cineva care nu îți întoarce agresivitatea sau care răspunde agresivității cu bunăvoință iubitoare, este în beneficiul tău.“

În sfîrșit, în ultimul experiment, Ekman și Robert Levenson i-au prezentat lui Öser două filme documentare medicale de pregătire, ce fuseseră folosite timp de mai mult de trei decenii în cercetările asupra emoțiilor pentru simplul motiv că erau foarte supărătoare. Într-unul dintre acestea, un chirurg pare să-i amputeze cuiva un membru cu un bisturiu și un ferăstrău — în realitate, medicul pregătea un braț amputat pentru a i se pune o proteză —, în imagine apărînd o mulțime de sînge și de cheaguri. Însă camera era focalizată doar pe membru și nu puteai vedea persoana care trecea prin acea operație. În cel de-al doilea film, urmăreai durerea unui pacient care suferise arsuri grave și căruia medicii îi dezlipeau bucăți de piele arsă de pe corp. Principala emoție trezită în zecile de subiecți care văzuseră ambele filme în timpul experimentelor era foarte clară: dezgust.

Cînd Öser a vizionat filmul cu amputarea, emoția pe care a relatat că a resimțit-o cel mai puternic a fost obișnuitul dezgust. El a comentat apoi că filmul i-a amintit de învățăturile budiste referitoare la perisabilitatea și la aspectele neplăcute ale corpului omenesc, care se ascund sub o înfățișare plăcută. Însă reacția sa la cel de-al doilea film a fost foarte diferită. „Atunci cînd vede întreaga persoană", a relatat Ekman, „Öser simte compasiune." Gîndurile sale se îndreptau către suferința omenească și către felul în care ar putea fi alinată; avea ùn simțămînt de grijă și preocupare, amestecat cu o tristețe puternică, sfîșietoare, dar nu neplăcută.

Fiziologia reacției de dezgust a lui Öser din timpul filmului cu amputarea nu a fost ieșită din comun — în timpul acestei emoții fiind înregistrate schimbările standard, care indicau o accelerare fiziologică. Însă atunci cînd a început să simtă în mod spontan compasiune în timpul filmului cu pacientul ars, semnalele sale fiziologice indicau relaxarea chiar mai puternic decît atunci cînd fuseseră măsurate într-o stare de repaos.

Ekman și-a încheiat raportul asupra rezultatelor observînd că fiecare dintre studiile cu Öser a „dus la descoperiri pe care nu le-am mai întîlnit în 35 de ani de cercetare." Pe scurt, rezultatele înregistrate cu Öser sînt extraordinare.

Proiectul persoanelor extraordinare

De fapt, Ekman a fost atît de impresionat — și de intrigat din punct de vedere științific — de experimentele cu Öser, încît la întîlnire a anunțat că plănuiește să inițieze un program sistematic de cercetări cu mai mulți subiecți la fel de neobișnuiți ca Öser. Singurul criteriu după care urmau să fie selecționați subiecții era acela de a fi „extraordinari".

Acest anunț a constituit, pentru psihologia modernă, un eveniment extraordinar în sine. Psihologia s-a concentrat aproape în întregime asupra cazurilor problematice, anormale și obișnuite. Foarte rar psihologii — mai ales cei de talia lui Ekman — și-au concentrat atenția științifică asupra unor subiecți care să fie, într-un anumit sens (nu din punct de vedere intelectual), mult peste media normală. Și totuși acum Ekman propunea studierea oamenilor care excelează în privința mai multor calități umane admirabile. Anunțul său te poate face să te întrebi de ce psihologia nu a făcut acest lucru pînă acum.

De fapt, abia în ultimii ani s-a demarat în psihologie un program explicit de studiere a trăsăturilor pozitive din natura umană. La inițiativa lui Martin Seligman, un psiholog de la Universitatea Pennsylvania, celebru de multă vreme pentru cercetările sale asupra optimismului, a început o mișcare promițătoare în ceea ce astăzi se numește „psihologia pozitivă“ — studiul științific al bunăstării și calităților umane pozitive. Dar chiar și în cadrul psihologiei pozitive, cercetarea propusă de Ekman urma să lărgească perspectiva științei asupra bunătății omului, evaluînd limitele pozitivității umane.

Eternul om de știință, Ekman, a început să precizeze foarte clar ce înțelegea prin „extraordinar“. De pildă, el se aștepta ca astfel de indivizi să existe în fiecare cultură și tradiție religioasă, poate că cel mai adesea sub forma unor persoane contemplative. Însă indiferent ce religie împărtășeau, subiecții urmau să aibă patru calități.

Prima este aceea că ei emană un simțămînt de bunătate, o stare de o calitate palpabilă, pe care ceilalți o observă și o recunosc. Această bunătate trece dincolo de o aură vagă și călduță și reflectă cu acuratețe întreaga persoană. În această privință, Ekman a propus un test prin care să fie înlăturați șarlatanii: la oamenii extraordinari „există o transparență între viața lor privată și cea publică, spre deosebire de majoritatea indivizilor charismatici, care au o viață publică minunată, dar o viață privată deplorabilă.“

O a doua calitate: altruismul. Astfel de oameni extraordinari sînt o sursă de inspirație prin lipsa de preocupare pentru statut, faimă sau ego. Nu sînt absolut deloc preocupați de poziția lor sau de recunoașterea importanței lor. O astfel de lipsă de egoism, a adăugat Ekman, „este remarcabilă, din punct de vedere psihologic."

A treia calitate este o prezență impunătoare, pe care ceilalți o găsesc benefică. „Oamenii vor să fie în preajma acestor persoane pentru că se simt bine — deși nu pot explica motivul", a spus Ekman. Și, într-adevăr, Dalai Lama însuși oferă un exemplu elocvent (deși Ekman nu i-a împărtășit acest lucru); titlul tibetan standard al acestuia nu este Dalai Lama, ci „Kundun", care în tibetană înseamnă „prezență".

În sfîrșit, astfel de indivizi extraordinari au „o capacitate uluitoare de atenție și concentrare". Și din acest punct de vedere Ekman a considerat că Dalai Lama este exemplar. Așa cum a spus Ekman mai tîrziu: „la majoritatea întrunirilor științifice, eu și alți colegi sinceri recunoaștem că mintea ne mai zboară aiurea. În timp ce asculți pe cineva vorbind, te gîndești unde vei lua cina, atenția ta se întoarce la discurs pentru cîteva minute, apoi iarăși te gîndești la munca ta și la vreun experiment pe care ți-l inspiră cele spuse. Dar stînd alături de Dalai Lama timp de cinci zile la întruniri, am observat că Sfinția Sa nu a pierdut nici un cuvînt. Este unul dintre cei mai atenți ascultători pe care i-am întîlnit — se concentrează total. Și este contagios: în timpul celor cinci zile petrecute cu el, este uimitor, dar foarte rar mi-a zburat mintea aiurea chiar și pentru o secundă."

Ekman a mărturisit că lista era preliminară și i-a solicitat sugestii lui Dalai Lama. După o mică discuție, Dalai Lama a făcut o observație categorică, spunînd că cultivarea *samadhi*, capacitatea de concentrare asupra unui punct, nu este în mod necesar o activitate spirituală. „Cînd este însoțită de practica spirituală, poate să constituie o pregătire importantă sau un ajutor, însă nu este spirituală prin ea însăși. Este o unealtă care poate fi folosită pentru o largă varietate de sarcini cognitive."

Însă, a adăugat el, „stări ale minții de o factură mai spirituală, cum ar fi practicarea bunăvoinței iubitoare și a compasiunii, apar cu adevărat doar atunci cînd trăiești stări de empatie. Acestea au o arie cuprinzătoare, nu limitată, iar la baza lor se află un sentiment de încredere și curaj. Trebuie să descoperim ce activități ale creierului sînt rezultatele acestui gen de practică spirituală. În cazul lui Öser, acestea erau combinate. Însă în cercetările viitoare, pentru o mai mare claritate, ne-ar fi de folos să putem plănui studii care să izoleze efectele acestor stări diferite ale minții."

Pe scurt, oricine poate învăța să își dirijeze atenția cu ajutorul concentrării asupra unui punct — și poate folosi această abilitate pentru orice scop uman, de la îngrijirea copiilor pînă la război. Dar adevărata empatie și o compasiune universală vădesc o bunătate care reprezintă, pe lîngă o admirabilă calitate spirituală, marca unei persoane cu adevărat extraordinare.

Plasticitatea creierului

Din perspectiva neurologiei, miza tuturor acestor cercetări nu este deloc aceea de a demonstra că Öser sau vreo altă persoană extraordinară poate avea calități intrinseci remarcabile, ci de a lărgi cîmpul experimental al posibilităților umane. Unele dintre premisele-cheie au început deja să se extindă, în parte datorită unei revoluții la nivelul ipotezelor neuroștiințelor, referitoare la maleabilitatea creierului însuși.

Cu un deceniu în urmă, dogma în neurologie susținea că creierul conține încă de la naștere numărul total și definitiv de neuroni și că nu este afectat de experiențele de pe parcursul vieții. Se credea că singurele schimbări ivite pe parcursul vieții erau unele modificări minore ale contactelor sinaptice — conexiunile dintre neuroni — și moartea celulelor odată cu îmbătrînirea organismului. Însă noul cuvînt de ordine în știința creierului este „neuroplasticitatea", ideea că creierul se schimbă continuu ca rezultat al experiențelor noastre — fie prin conexiuni noi între neuroni, fie prin generarea unor neuroni complet noi. Perfecționarea muzicală — un muzician care exersează la un instrument în fiecare zi, timp de ani de zile — oferă un model bun de neuroplasticitate. Studiile folosind RMN-ul au scos la iveală faptul că la un violonist, de pildă, zonele creierului care controlează mișcările degetelor de la mîna care apasă corzile sporesc în dimensiuni. Cei care încep exersarea la o vîrstă mai fragedă și repetă mai intensiv înregistrează schimbări mai mari la nivelul creierului[4].

În aceeași sferă se încadrează și întrebarea: de cît exercițiu este nevoie pentru a se produce o astfel de schimbare în creier, mai ales în cazul unei practici atît de subtile cum este meditația? O practică îndelungată are un efect incontestabil asupra creierului, minții și corpului. Studiile efectuate cu personalități de marcă dintr-o plajă largă de domenii — de la maeștri de șah și violoniști la atleți olimpici — au scos la iveală schimbări profunde la nivelul fibrelor musculare și al abilităților cognitive corespunzătoare care îi plasează pe aceștia la limita superioară a unei abilități, mai presus decît ceilalți.

Cu cît numărul total de ore de antrenament pe care le-au efectuat campionii este mai mare, cu atît schimbările sînt mai profunde. De pildă, în rîndul violoniștilor de nivel mondial, toți au exersat de-a lungul vieții un total echivalent cu aproximativ 10.000 de ore pînă a fi acceptați la o academie de muzică. Cei de pe nivelul imediat următor au exersat în medie 7.500 de ore[5]. Probabil că un rezultat similar al practicii îndelungate apare și în cazul meditației, care poate fi considerată, din punctul de vedere al științelor cogniției, un efort sistematic de reeducare a atenției și a altor abilități mintale și emoționale înrudite.

Așa cum s-a dovedit, Öser depășea cu mult nivelul de 10.000 de ore de practică a meditației. O mare parte dintre aceste ore de practică s-au acumulat în timpul petrecut în izolare și meditație intensivă, pe lîngă cei patru ani pe care i-a petrecut la o sihăstrie, la începutul pregătirii sale de călugăr, precum și lungile perioade intermitente de izolare din anii care au urmat.

Însă umilința este una dintre virtuțile care semnalează progresul spiritual. Deși Öser, de pildă, a exersat vizualizarea în izolare timp de opt ore pe zi, vreme de nouă luni, el a observat că încă mai trebuie să construiască imaginea în minte bucată cu bucată. Această performanță nu poate fi comparată, spune el, cu acelea ale generației mai în vîrstă de maeștri tibetani care trăiesc încă și care și-au petrecut zece ani din viață sau mai mult în singurătate pentru a-și antrena mintea. Despre vizualizare, de pildă, Öser spune că există unii practicanți foarte experimentați care pot vizualiza o întreagă imagine complexă, cu toate detaliile, dintr-odată. Un yoghin tibetan pe care îl cunoștea el putea să facă acest lucru cu un întreg panteon de 722 de imagini diferite. „Fără falsă modestie“, a spus Öser, „eu mă consider un practicant mediu.“

Se considera o persoană obișnuită, care a ajuns la rezultatele înregistrate în laborator printr-o pregătire susținută și o aspirație profundă către transformarea minții. „Procesul ca atare“, așa cum a spus el, „are multe calități extraordinre, dar nu neapărat și subiectul acestuia“ — adică el însuși. „Ideea importantă aici este că acest proces este accesibil oricui îl practică cu suficientă hotărîre.“

Lăsînd modestia la o parte, Öser pare să se situeze la o extremă a unui întreg spectru de schimbări ale creierului, declanșate prin meditație. Öser poate fi considerat un virtuoz al meditației, însă pînă și novicii încep să manifeste unele schimbări asemănătoare. Acest lucru a reieșit limpede din alte informații culese de Davidson cu privire la schimbări similare ale creierului la oameni care abia începuseră să practice un anume tip de meditație, „contemplația“ — informații pe care ni le-a împărtășit în cadrul întîlnirii anterioare de la Dharamsala (vezi capitolul 14 pentru detalii).

Aceste studii i-au furnizat lui Davidson date convingătoare ce susțin că meditația poate schimba atît creierul, cît și corpul. Rezultatele lui Öser au arătat cît de departe puteau să meargă aceste schimbări, în ritm cu înmulțirea anilor de practică susținută, dar și începătorii au manifestat semnele unor transformări biologice în aceeași direcție. Deci, următoarea chestiune pe care trebuia să o abordeze Davidson viza faptul dacă pot fi folosite tipuri specifice de meditație pentru a schimba circuitele din creier asociate cu diferitele aspecte ale emoției.

E posibil ca Davidson să fie unul dintre puținii neurologi care îndrăznesc să ridice această întrebare, pentru că laboratorul său folosește o tehnică nouă de obținere a imaginii, numită scanare DTI, pentru a găsi răspunsul la aceasta. Metoda indică conexiunile dintre diferitele regiuni din sistemul nervos. Pînă acum, această tehnologie a fost folosită în principal pentru studierea pacienților cu boli neurologice. Laboratorul lui Davidson face parte dintr-un grup select de laboratoare care folosesc această tehnică pentru cercetări fundamentale în neurologie și este singurul care o folosește pentru cercetări asupra felului în care metodele de transformare a emoțiilor pot determina schimbări în conexiunile creierului.

Poate că aspectul cel mai spectaculos este acela că scanarea prin tensorul de difuzie poate plasa remodelarea subtilă a creierului în centrul problemei neuroplasticității. Prin această metodă, oamenii de știință pot identifica acum — în premieră absolută — schimbările care apar în creierul uman pe măsură ce experiențele repetate remodelează conexiuni specifice sau adaugă noi neuroni[6]. Aceasta reprezintă o nouă frontieră temerară pentru neuroștiință: abia în 1998 neurologii au descoperit că în creierul adult se generează permanent noi neuroni[7].

Pentru Davidson, care admite bucuros că în această privință intră pe un teritoriu virgin, o aplicație imediată va fi căutarea unor noi conexiuni în circuitele din creier care joacă un rol crucial în reglarea emoțiilor supărătoare. Davidson speră să afle dacă există într-adevăr noi conexiuni asociate cu abilitatea sporită a unei persoane de a-și administra mai eficient anxietatea, teama sau mînia.

Capacitatea introspectivă: elementul crucial

Prezentarea finală a fost făcută de Antoine Lutz, un cercetător asociat al lui Francisco Varela, specialist în neurologia cognitivă și director de cercetare la Centrul Național de Cercetare Științifică din Paris. Varela, cofondator al întrunirilor organizate de Institutul pentru Minte și Viață, dintre care făcea parte și această întîlnire, participase și la întrunirea anterioară de la Dharamsala. Însă, din păcate, a fost prea bolnav pentru a veni la Madison; suferea de cancer de ficat în fază finală. Obligat să stea la pat, el a asistat la întrunirea de la Madison din dormitorul său din Paris, printr-o conexiune video prin Internet. Dalai Lama, care îl cunoștea pe Varela de ani de zile, a deschis discuțiile de dimineață, în cele două zile, cu un salut călduros adresat prietenului său care zăcea bolnav la Paris.

Obiectivul studiilor lui Varela și Lutz era acela de a pune la punct o metodologie de studiere a stărilor subtile de conștiință, în colaborare cu observatori atenți ai minții, precum Öser, care să aibă un antrenament avansat în generarea unor stări mintale specifice[8]. Ei monitorizaseră ce se petrecea în creierul lui Öser înainte, în timpul și după momentul recunoașterii unei imagini — o secvență care începe și se încheie într-o jumătate de secundă[9].

Imaginile care trebuiau recunoscute erau stereograme, iluzii care apar brusc și în care un model vag dă la iveală pe neașteptate o imagine tridimensională (acest gen de imagini a fost la modă în lumea editorială cu puțină vreme în urmă). La prima vedere, ochiul nu percepe ceea ce este schițat; la o examinare mai atentă, mintea recunoaște dintr-o dată imaginea ascunsă. Echipa de cercetători a lui Varela efectuase acest experiment cu zeci de subiecți, așa că știau ce se întîmplă în creier în momentul recunoașterii. În cazul lui Öser, au vrut să vadă dacă stările meditative induc vreo schimbare în activitatea creierului din acel moment. Așa că Öser a făcut testul în starea deschisă, concentrîndu-se asupra unui punct și realizînd o vizualizare.

Observațiile lui Varela și Lutz s-au concentrat asupra impactului fiecăreia dintre aceste stări (pe care ei le-au descris în termeni științifici drept „strategii de antrenare a atenției") asupra unui moment de percepție, care le succede. Varela și Lutz tatonau terenul, încercînd să stabilească ce diferență apărea la nivelul percepțiilor unui subiect dacă acesta, în loc să se afle într-o stare mintală obișnuită, se află într-o anume stare meditativă stabilă. Vor apărea oare variații detectabile de la o stare la alta în modul de operare a creierului? Răspunsul lor: există într-adevăr diferențe clare, cu amprente distincte ale creierului atît în starea deschisă, cît și în starea de concentrare asupra unui punct[10].

Însă obiectivul științific al lui Varela nu era atît acela de a identifica hărțile unice ale modelelor din creier asociate cu o percepție care urmează fiecărei stări meditative, cît de a arăta că aceste modele distincte există într-adevăr. Scopul real al cercetării de la Paris a fost — așa cum a argumentat pe larg Varela — pur și simplu acela de a demonstra cît de important este să lucrezi cu un observator atît de experimentat și de atent al minții ca lama Öser.

Interesul științific de a lucra cu un practicant experimentat al meditației, au subliniat Varela și Lutz, provenea din faptul că momentul percepției putea fi analizat în contextul stării mintale prezente exact în momentul de dinaintea acesteia — aceasta fiind tema disertației pe care Antoine Lutz o realizase cu Varela[11]. De regulă, subiecții abordează momentul recunoașterii de pe poziția unui potpuriu aleatoriu de stări mintale. Dar un subiect ca Öser poate să facă un lucru relativ remarcabil: să adaste într-o stare specifică, stabilă, chiar înaintea percepției. În acest fel, a sugerat Varela, cercetătorii pot controla, cu o precizie nemaiîntîlnită pînă acum, contextul momentului recunoașterii — starea mintală cu doar o zecime de secundă de dinaintea producerii percepției.

Argumentul său abordează o dilemă dificilă pentru orice cercetător care studiază legăturile dintre activitatea cerebrală și stările mintale. Măsurătorile neurologice, cum ar fi RMN și EEG, sînt microscoapele pentru observarea minții, permițîndu-le oamenilor de știință să observe creierul în timpul unei diversități de stări mintale. Însă și aceste metode furnizează de multe ori doar informații aproximative, chiar vagi, pentru că stările mintale pe care le observă sînt combinate cu alte stări. Deși instrumentele au o precizie extraordinară, oamenii de știință sînt limitați în mod frustrant de faptul că subiecții experimentelor (de regulă, studenți care se oferă voluntari pentru a cîștiga ceva bani de buzunar) nu le pot oferi decît cel mult o perspectivă brută asupra stărilor mintale pe care le observă.

Chiar și așa, majoritatea neurologilor presupun cu naivitate că cerîndu-i pur și simplu unui subiect să evoce o stare mintală anume — cum ar fi să genereze în minte o imagine sau să retrăiască o amintire foarte emoționantă —, acesta va face exact ceea ce a fost instruit în tot intervalul în care creierul său este măsurat. Acest act de încredere este, prin forța împrejurărilor, o procedură standard, dar informațiile astfel culese sînt afectate de regulă de mari inconsecvențe, datorate variațiilor foarte mari ale abilității subiecților de a executa corect chiar și sarcini mintale atît de simple. Pe scurt, neurologiei cognitive îi lipsește un element crucial pentru a măsura cu acuratețe activitatea mintală: subiecți-observatori experimentați, care să-și definească cu exactitate stările mintale, dar mai ales în care să ai încredere că vor genera o stare mintală precisă, astfel încît să poată fi studiată în mod repetat.

Într-adevăr, pentru neurologie, cel mai remarcabil aspect al performanței mintale a lui Öser era consistența fiecărei stări. În timpul sesiunilor experimentale de la Madison, protocolul cerea ca el să genereze o stare anume timp de un minut, apoi să intre într-o stare neutră același interval de timp, și iarăși în starea inițială pentru un minut — și să repete acest ciclu de cinci ori. În cazul stărilor pe care Davidson le-a studiat cu atenție pînă acum, se remarcă fidelitatea în timp față de modelul ales pentru a fi repetat. De pildă, în cazul stării de compasiune, probabilitatea de a înregistra de fiecare dată același model de activitate a creierului din pură întîmplare era mai mică de unu la zece milioane.

Și dacă în cazul practicanților mai puțin experimentați ai meditației nu avem garanția că ei vor reproduce cu fidelitate un gen specific de meditație, în cazul lui Öser, Davidson nu mai avea această problemă. Davidson comenta pe marginea analizelor preliminare în urma sesiunilor de meditație ale lui Öser, ca un *connaisseur* care se bucură de un specimen superb: „În fiecare stare, activitate masivă în tot creierul, o parte a acesteia, focalizată. Efecte superbe în ambele emisfere.“

Ideea de bază: antrenează-ți mintea

De ce ar avea oare toate acestea vreo însemnătate din perspectiva științei? Davidson a rezumat răspunsul referindu-se la o carte pe care Dalai Lama a scris-o împreună cu psihiatrul Howard Cutler, *The Art of Happiness (Arta fericirii)*, în care Dalai Lama spunea că fericirea nu este o caracteristică fixă, un punct de reper biologic care nu se schimbă niciodată. Dimpotrivă, creierul este elastic, iar partea noastră de fericire se poate mări prin antrenament mintal.

„Poate fi educat, pentru că însăși structura creierului nostru este modificabilă“, i-a spus Davidson lui Dalai Lama. „Iar rezultatele neurologiei moderne ne inspiră acum să continuăm cu observarea altor subiecți antrenați, astfel încît să putem examina aceste schimbări mai în amănunt. Acum avem metodele necesare pentru a arăta cum se schimbă creierul în urma acestor tipuri de practici și cum pot duce acestea la îmbunătățirea sănătății noastre mintale și fizice.“

Să analizăm implicațiile care decurg din cercetările asupra meditației ca atare. Unele studii, de pildă, au folosit practicanți relativ începători (prin comparație cu nivelul de experiență al lui Öser), acestora cerîndu-li-se să mediteze perioade foarte lungi, pe parcursul cărora era de aşteptat ca stările creierului lor să treacă printr-o mulţime de experienţe[12]. Datorită acestei imprecizii, datele obţinute din scanarea creierului sînt foarte dificil de interpretat cu certitudine. Mai mult, unii cercetători au emis speculaţii discutabile, care depăşesc cu mult fundamentul oferit de datele experimentale — de pildă, se comentează despre implicaţiile metafizice ale descoperirilor.

Obiectivele lui Davidson în studierea meditaţiei sînt mai modeste şi se înscriu în paradigme ştiinţifice larg acceptate. În loc să speculeze asupra implicaţiilor teologice ale descoperirilor sale, el caută să folosească practicanţi ai meditaţiei experimentaţi pentru a înţelege mai bine ceea ce el numeşte „trăsături modificate“ ale conştiinţei — transformări de durată ale creierului şi personalităţii, care alimentează bunăstarea individului[13].

Reflectînd asupra datelor prezentate la întîlnirea de la Madison, Öser s-a exprimat astfel: „Aceste rezultate ale antrenamentului ne indică posibilitatea ca un individ să ducă mai departe acest proces de transformare şi, aşa cum au susţinut în mod repetat unii dintre marii maeştri ai contemplaţiei, să îşi elibereze în cele din urmă mintea de emoţiile perturbatoare. Din acel moment însăşi noţiunea de iluminare începe să capete sens.“ Această posibilitate — de a elibera complet mintea din strînsoarea emoţiilor distructive — depăşeşte orice presupoziţii ale psihologiei moderne. Budismul însă, ca şi majoritatea religiilor (prin arhetipul sfîntului), susţine posibilitatea unei astfel de eliberări interioare ca pe un ideal, o împlinire a potenţialului uman.

Cînd l-am întrebat pe Dalai Lama ce părere are despre datele obţinute cu Öser — cum ar fi capacitatea de a inhiba reflexul de tresărire — el mi-a răspuns: „Este foarte bine că el a putut să dea la iveală unele indicii ale abilităţii yoghine.“ Aici el folosea termenul de „yoghin“ nu în sensul occidental, de cîteva ore pe săptămînă petrecute într-o sală de antrenament, efectuînd cîteva posturi, ci în sensul său clasic — referindu-se la o persoană care îşi dedică întreaga viaţă cultivării valorilor spirituale.

Şi Dalai Lama a adăugat: „Dar există o zicală: «Adevăratele caracteristici ale celui învăţat sînt umilinţa şi disciplina mintală; adevărata caracteristică a celui ce practică meditaţia este aceea că şi-a disciplinat mintea, eliberîndu-se de emoţiile negative.» Noi ne orientăm către aceste perspective — şi nu căutăm să dăm lovitura sau să facem minuni." Cu alte cuvinte, adevărata măsură a dezvoltării spirituale este dată de modul în care o persoană îşi administrează emoţiile supărătoare, cum ar fi mînia şi gelozia —, şi nu de atingerea unor stări elevate în timpul meditaţiei sau de manifestarea unor rezultate deosebite în autocontrolul corpului, cum ar fi inhibarea reflexului de tresărire.

Unul dintre beneficiile acestei agende de cercetare ar fi acela de a-i inspira pe oameni să-şi administreze mai bine emoţiile distructive, încercînd unele dintre aceste metode de educare a minţii. Cînd l-am întrebat pe Dalai Lama care era cel mai mare beneficiu pe care spera că-l va aduce această direcţie de cercetare, el mi-a răspuns: „Prin antrenarea minţii, oamenii pot deveni mai calmi — mai ales cei care suferă de o instabilitate accentuată. Aceasta este concluzia acestor studii asupra antrenamentului mintal budist. Şi acesta este principalul meu scop: eu nu mă gîndesc cum să promovez budismul, ci cum poate contribui tradiţia budistă la bunăstarea societăţii. Sigur, ca budişti, noi ne rugăm tot timpul pentru bunăstarea tuturor fiinţelor vii. Dar noi sîntem doar oameni; cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să îţi antrenezi propria minte."

Întîlnirea de la Madison, unde s-au petrecut toate acestea, a fost inspirată de conversaţiile care avuseseră loc la Dharamsala cu un an în urmă. Acolo, mulţi dintre aceiaşi oameni de ştiinţă au petrecut împreună cu Dalai Lama cinci zile intense, explorînd marea enigmă umană: natura emoţiilor distructive și ce poate face umanitatea pentru a le combate. Relatarea acelui dialog și a întrebărilor pe care le-a ridicat pentru noi toți va constitui partea principală a istorisirii noastre. Însă înainte de a ajunge la Dharamsala, iată o altă poveste care merită împărtășită: saga nespusă a interesului de o viață al lui Dalai Lama pentru știință.

CAPITOLUL 2

Un cercetător al naturii

Genealogia lui Dalai Lama merge înapoi pînă în secolul al XV-lea, însă Tenzin Gyatso, al paisprezecelea Dalai Lama, este primul din această linie care a ieșit din universul închis al Tibetului, pătrunzînd atît de adînc în realitățile crude ale lumii moderne. În mod remarcabil, el pare să se fi pregătit încă din copilărie pentru întîlnirea cu perspectiva științifică care domină atît de mult lumea modernă.

Așa cum reieșise limpede în cursul întîlnirilor de la Madison — și anterior, în cursul celor de la Dharamsala — Dalai Lama arăta o erudiție complet neașteptată în ce privește metodele și problemele științei, chiar surprinzătoare pentru un lider spiritual. Acest rafinament intelectual îmi trezise de multă vreme curiozitatea — și Dalai Lama a avut bunăvoința să îmi acorde un interviu pe tema interesului său de o viață pentru știință. Aceste interviuri cu el și cu persoanele din anturajul său apropiat mi-au permis să schițez, pentru prima dată, biografia sa științifică. Un ocol prin această latură puțin cunoscută a vieții sale va scoate la iveală motivele pentru care el acordă o importanță atît de mare dialogurilor și colaborărilor cu oamenii de știință.

Povestea începe cu educația tradițională a lui Dalai Lama, care a fost extrem de riguroasă, cuprinzînd un ansamblu complex de domenii, printre care teologie, metafizică, epistemologie, logică și mai multe școli de filozofie. A inclus de asemenea artele, inclusiv poezia, muzica și teatrul. De la vîrsta de 6 ani, el a petrecut numeroase ore pe zi adîncit în studiu, care implica o parte importantă de memorare, precum și meditație și concentrare — toate acestea ca instrumente ale disciplinei mintale.

A primit de asemenea o pregătire intensivă în dialectică și argumentare, care constituie nucleul unei educații monahale tibetane. În realitate, sportul favorit al călugărilor tibetani nu este deloc asemănător fotbalului sau șahului: este dezbaterea. La prima vedere, imaginea călugărilor care polemizează în curtea mănăstirii este oarecum cu echivalentul intelectual al unui meci de rugby. Un grup compact de călugări adunați în jurul oponentului lor, care îi asaltează cu un torent de cuvinte — o teză filozofică pe care îi provoacă să o infirme.

Călugării se străduiesc să ajungă în față să răspundă, uneori croindu-și drum cu mîinile și picioarele cu o vigoare care amintește de o grămadă de rugby. Apoi, fluturîndu-și mărgelele de rugăciune ca pentru a-și sublinia ideea, se retrag, oferind o replică logică foarte energică și accentuînd punctul culminant cu o bătaie mare din palme. Deși manifestarea fizică a dezbaterii introduce o latură teatrală, discursul filozofic în sine este la fel de riguros ca o expunere a lui Socrate sau a filozofului G. E. Moore.

Și apoi există un aspect pur recreativ: o replică spirituală și inteligentă care întoarce argumentul adversarului în avantajul propriu îi aduce celui care o rostește recunoaștere și o mare apreciere din partea ascultătorilor. Pe vremea cînd Dalai Lama era copil, audierea unor astfel de dezbateri era o distracție populară printre tibetanii neinițiați, care își petreceau o parte din timpul liber în curtea unei mănăstiri, observînd acrobațiile intelectuale ale călugărilor care se înfruntau.

Pentru călugări, abilitatea cu care luau parte la dezbateri constituia principala cale de a-și face cunoscute realizările intelectuale și de a fi astfel evaluați. Dalai Lama a avut mentori experți — și parteneri de înfruntare — în această bătălie intelectuală, încă de la vîrsta de 12 ani. În fiecare zi, principala temă a studiilor sale filozofice devenea și subiect de dezbatere. Prima sa participare la o dezbatere publică a avut loc la vîrsta de 13 ani, avînd drept oponenți stareți experimentați de la două dintre cele mai mari mănăstiri. Astfel de dezbateri au constituit partea principală a examenelor finale pe care le-a susținut Dalai Lama, o serie de spectacole de anvergură, la care a participat la vîrsta de 24 de ani.

Imaginați-vă cum este să fiți chestionați timp de zece ore de 50 dintre cei mai buni specialiști din domeniul dumneavoastră de studiu și în același timp să fiți evaluat de un juriu alcătuit din judecători aspri și vigilenți — nu o singură dată, ci de patru ori. Și toate acestea în fața unei audiențe uriașe, mergînd pînă la 20.000 de spectatori. Tocmai prin această situație a trecut Dalai Lama la vîrsta de 16 ani, cînd a susținut examenul oral tradițional pentru titlul de *geshe*, echivalentul tibetan al doctoratului în studii budiste. Mai mult decît atît, deși perioada de studiu pentru obținerea acestui titlu durează de regulă între 20 și 30 de ani, Dalai Lama a susținut acest examen după numai 12 ani de studiu.

În timpul unuia dintre examene, 15 profesori i-au pus pe rînd întrebări, în grupuri de cîte trei, din fiecare din cele cinci domenii principale ale studiilor teologice și filozofice; la rîndul său, Dalai Lama trebuia să provoace la dezbatere doi stareți erudiți. Într-un alt examen — de această dată în timpul festivalului anual de început de an din Lhasa — 30 de profesori l-au chestionat pe rînd în materie de logică; alți 15 i-au fost oponenți în dezbateri pe tema doctrinei budiste; și încă 35 l-au chestionat în materie de metafizică și alte discipline. La finalul acestor examene, a primit titlul de *geshe lharampa*, cel mai înalt titlu de recunoaștere intelectuală.

În dezbaterea tibetană, este la fel de important să pui întrebări corecte ca şi să dai răspunsuri potrivite. La sfîrşitul fiecărei runde de întrebări, aşa cum se obişnuieşte, Dalai Lama schimba rolurile şi adresa întrebări examinatorilor săi. Această artă de a pune întrebările potrivite este o calitate pe care Dalai Lama a utilizat-o cu folos în susţinerea interesului său de o viaţă pentru ştiinţă.

O picătură de tehnologie

Gîndiţi-vă la dilema în care se afla Dalai Lama, un tînăr strălucit şi curios, care crescuse în Lhasa în anii '40 şi '50, dornic să capete o educaţie ştiinţifică. Deşi programa monastică tradiţională îi oferea o cunoaştere riguroasă a nuanţelor filozofiei budiste, nu-i oferea nici măcar o menţiune cu privire la descoperirile ştiinţifice din ultimul mileniu. De pildă, un text budist clasic, adus în Tibet din India cu aproape 1.200 de ani în urmă, postula o cosmologie în care lumea era plată, iar luna strălucea graţie luminii proprii, ca şi soarele.

Pentru a-şi proteja integritatea politică şi culturală, Tibetul s-a izolat de majoritatea influenţelor străine timp de secole. Pe vremea copilăriei lui Dalai Lama, cîţiva tineri din familiile nobile tibetane sau din familii de negustori bogaţi fuseseră trimişi la şcolile administrate de britanici din oraşele indiene, cum ar fi Darjeeling, unde învăţaseră să vorbească engleza. Însă potrivit protocolului vremii, Dalai Lama avea foarte puţine contacte, dacă nu deloc cu aceşti vorbitori de engleză. Şi în orice caz, în toată Lhasa nu exista nici un tibetan care să aibă vreo pregătire specială în disciplinele ştiinţifice.

Chiar şi în aceste condiţii, o undă de tehnologie modernă s-a strecurat totuşi în împrejurimile impunătorului Palat Potala şi la Norbulinka, reşedinţa de vară a lui Dalai Lama. Unele erau daruri oferite predecesorului său, al treisprezecelea Dalai Lama (care fusese foarte interesat de tehnologia modernă), de misiunile diplomatice de-a lungul anilor, altele erau bunuri aduse de negustori din India britanică. Printre acestea se aflau un mic generator electric care alimenta cîteva becuri, un aparat de proiecție și trei automobile vechi.

Altele erau daruri chiar pentru Dalai Lama. În 1942, o expediție americană de caritate i-a adus în dar tînărului Dalai Lama un ceas de buzunar de aur. Legația britanică i-a adus în dar de-a lungul anilor mai multe jucării la modă, printre care o mașinuță roșie cu pedale, un trenuleț cu cheiță și un set mare de soldați de plumb în miniatură. Una dintre jucăriile sale favorite era un joc Meccano, alcătuit din benzi mici de metal cu găuri pentru șuruburi, împreună cu rotițe și tot felul de piese, cu care s-a îndeletnicit ore întregi, construind mici minuni de inginerie mecanică. Macaralele complicate și vagoanele de tren pe care le-a asamblat existau deja în mintea sa, deși nu existau nicăieri în Tibet.

O a treia rezervă de bunuri occidentale a venit odată cu incursiunea chineză în Tibet din 1910, care l-a expediat pe al treisprezecelea Dalai Lama într-o scurtă perioadă de exil, la reședința administrativă de la Darjeeling, din India. Acolo, reprezentantul politic britanic pentru populația sikh, care vorbea tibetana, sir Charles Bell s-a împrietenit cu liderul tibetan, oferindu-i numeroase cadouri care, în final, aveau să sfîrșească într-o magazie din Palatul Potala. Trei dintre aceste cadouri urmau să joace un rol special în explorările științifice timpurii ale celui de-al paisprezecelea Dalai Lama: un telescop, un glob pămîntesc și un teanc de cărți ilustrate, în limba engleză, despre primul război mondial.

O descoperire majoră

Deși nu avea nici măcar o carte fundamentală care să trateze vreun subiect științific, tînărul Dalai Lama a devenit un erudit în materie de știință, învățînd cu aviditate de unul singur tot ce îi pica în mînă. Acest impuls intelectual l-a făcut de asemenea dornic să citească cărți în limba engleză; a găsit un oficial tibetan care îl putea ajuta să traducă alfabetul englez în fonetica tibetană și a început să învețe vocabularul dintr-un dicționar tibetan-englez. Fiind deja obișnuit să memoreze lungi pasaje de text, a aplicat aceeași metodă pentru a-și forma vocabularul în limba engleză. „Am învățat cuvintele pe de rost“, își amintește el.

Dalai Lama a devenit curînd un cititor avid de reviste ilustrate în limba engleză, în special al unui săptămînal englezesc ilustrat și al revistei *Life*, la care s-a abonat prin intermediul delegației britanice din Lhasa. Aceste reviste au devenit profesorii săi în afaceri externe; din paginile lor putea afla știri despre evenimentele din lume.

Dalai Lama a descoperit de asemenea în rezerva de bunuri străine lăsate de predecesorul său și acele cărți cu imagini despre primul război mondial, pe care le-a citit cu un entuziasm de copil. Deși adept al doctrinei budiste a nonviolenței, era interesat de mașinile de război: tunuri Gatling, tancuri, avioane biplan, zepeline și submarine germane și nave de război britanice.

Aceleași cărți prezentau hărți ale marilor cîmpuri de bătălie din timpul războiului și ale țărilor implicate în marile alianțe. Studiind aceste hărți, s-a familiarizat cu cartografia Franței, Germaniei, Angliei, Italiei, Rusiei — și așa s-a născut interesul său pentru geografie.

Acest interes l-a condus apoi pe tînărul călugăr la o descoperire care semnala, chiar din copilărie, înclinația științifică a minții sale. În reședința sa privată se afla un ceas mecanic căruia-i lipsea o limbă, un alt cadou rămas de la predecesorul său, al treisprezecelea Dalai Lama. La început, Dalai Lama a fost intrigat de mecanismul ceasornicului, așezat în vîrful unui glob ce se mișca pe măsura scurgerii zilei.

„Globul prezenta anumite tipare“, își amintește Dalai Lama, „dar nu-mi dădeam seama ce erau.“

Dar pe măsură ce răsfoia cărțile cu harta Europei, în mintea sa s-a aprins o scînteie, iar în gravurile de pe glob a început să recunoască contururile țărilor Europei, apoi ale altor țări despre care citise — America, China, Japonia. Dalai Lama încă își amintește momentul de surpriză cînd „am înțeles că era de fapt o hartă a lumii."

Rotirea globului, a observat el, era proiectată pentru a indica fusurile orare și succesiunea lor de-a lungul zilei — atunci cînd pe o parte a globului era amiază, pe cealaltă parte era miezul nopții. Toate aceste descoperiri au fost însoțite de o alta, și mai importantă: și-a dat seama că pămîntul e rotund!

Revelații

Mica revelație a fost doar una dintr-o serie de descoperiri independente din copilărie ale acestei minți științifice în devenire. O alta s-a produs prin intermediul unei alte moșteniri de pe vremea celui de-al treisprezecelea Dalai Lama: telescopul. Cum statutul său înalt în societatea tibetană l-a ținut sechestrat în reședința sa izolată din Palatul Potala, una dintre distracțiile favorite în orele libere era aceea de a urmări cu telescopul oamenii care intrau și ieșeau din orașul de la poale.

Noaptea însă întorcea telescopul către cer, studiind stelele, vîrfurile vulcanice și craterele produse de meteoriți pe Lună. Într-o noapte, în timp ce privea prin telescop, a observat că piscurile și craterele de pe Lună aruncă umbre. Cu siguranță, și-a spus el, aceasta înseamnă că sursa de lumină vine de undeva din afara Lunii — nu din interiorul acelui corp ceresc, așa cum învățase din studiile sale monahale.

Pentru a verifica această bănuială, a examinat fotografiile astronomice ale Lunii găsite într-o revistă. Și a descoperit că acestea înfățișau același lucru: o umbră pe o parte a piscurilor și a craterelor. Observațiile sale erau acum susținute de dovezi independente. Pe această bază, tînărul Dalai Lama și-a confirmat deducția că Luna era luminată nu dintr-o sursă proprie, ci de lumina soarelui.

Amintindu-și momentul zguduitor al confruntării cu adevărul științific, Dalai Lama spune că i s-a înfiripat în minte „o anume înțelegere“: „Am realizat că descrierea tradițională nu era adevărată.“ O scriere veche de 1.200 de ani era contrazisă de propriile sale observații sistematice!

Această descoperire elementară de astronomie a fost urmată de alte provocări la adresa cosmologiei tradiționale budiste[1]. De pildă, a descoperit singur că, contrar învățăturilor primite, soarele și luna nu se află la aceeași distanță față de pămînt și nu au nici pe departe aceleași dimensiuni. Aceste descoperiri din copilărie aveau să devină punctul de pornire al unui principiu pe care Dalai Lama l-a susținut în mod repetat de atunci: dacă știința poate dovedi că anumite teze ale budismului sînt false, atunci budismul va trebui să se schimbe în conformitate de ele.

Un mecanic savant

Cînd Dalai Lama a vizitat laboratorul neurologic de ultimă generație al lui Davidson, cred că cel mai mult i-a plăcut să se oprească la atelierul mecanic, unde se realizau acele elemente necesare laboratorului, ce nu puteau fi găsite la furnizori. Acea încăpere l-a fascinat la fel de mult sau chiar mai mult decît aparatele sofisticate de măsurare a creierului. S-a uitat cu atenție la strunguri, la mașinile de găurit și la uneltele de mînă — toate făcînd parte din atelierul pe care ar fi fost entuziasmat să-l aibă la dispoziție în copilărie. Mai tîrziu a glumit, spunîndu-ne cum îl mîncau palmele să apuce unele dintre acele unelte.

Pe vremea cînd era copil în Lhasa, o jucărie nouă îl distra într-adevăr pentru o vreme, însă adevărata sa bucurie era să înceapă să o desfacă, pentru a vedea cum funcționează. Tînărul Dalai Lama era fascinat cu precădere de mecanismele ceasurilor — de felul cum o anumită piesă care se mișcă într-o parte dă naștere unui lanț de mișcări în altă parte. Pentru a studia principiile care făceau să funcționeze ceasul său de mînă, l-a desfăcut în întregime și — fără nici o îndrumare sau ajutor — a reușit să-l asambleze la loc, astfel încît să funcționeze în continuare.

A făcut același lucru (cu mici excepții dezastruoase, a admis el) cu aproape orice jucărie mecanică pe care a avut-o: mașinuțe, bărci, avioane. Dar pe măsură ce creștea, pe lîngă aceste jucării îl așteptau provocări mult mai mari. Exista la palat un aparat de proiecție acționat de o manivelă, care a constituit prima sa întîlnire cu electricitatea. Generatorul antic, acționat manual al proiectorului i-a trezit fascinația față de producerea curentului electric prin învîrtirea unei bobine de sîrmă în jurul unui magnet. A studiat piesele ore întregi, neputînd să întrebe pe nimeni cum funcționează — pînă cînd a descoperit singur cum poată face aparatul să funcționeze.

Acest exemplu de talent mecanic l-a uimit pe Heinrich Harrer la prima lor întîlnire. Harrer, un alpinist austriac, a traversat Himalaya fugind dintr-un lagăr englez de prizonieri din India și a petrecut ultimii ani ai celui de-al doilea război mondial și cîțiva ani după aceea în Lhasa. La cererea asistenților lui Dalai Lama, a amenajat o sală de vizionare la Norbulinka pentru ca tînărul lider să poată urmări benzile cu filme și documentarele de știri care veneau din India.

Într-o zi, Harrer a primit o solicitare expresă de a se înfățișa la sala de proiecție. Acolo l-a întîlnit pentru prima dată pe Dalai Lama, care la vremea aceea avea doar 14 ani. Harrer și-a dat foarte repede seama că Dalai Lama mînuia proiectorul mult mai bine decît el însuși. Băiatul petrecuse o bună parte din iarna care trecuse desfăcînd aparatul în părțile componente și apoi asamblîndu-l la loc fără să recurgă la nici un manual.

Apoi mai exista generatorul cu ulei care alimenta cîteva becuri electrice în Norbulinka. Generatorul se strica adesea, iar Dalai Lama n-a ratat ocazia de a încerca să-l repare. Pornind de la această mașinărie, a înțeles cum funcționează motoarele cu combustie internă şi felul în care dinamul din generator produce, prin rotire, un cîmp magnetic.

Următoarea aventură a fost transferarea noilor sale cunoştinţe despre motorul cu combustie internă asupra a trei automobile vechi — un Dodge din 1931 şi două Baby Austin din 1927 — care fuseseră dezasamblate în India şi aduse peste Himalaya pentru cel de-al treisprezecelea Dalai Lama (şi care acum stăteau pe butuci, ruginind). Cu ajutorul unui tînăr tibetan care fusese instruit ca şofer în India, a reuşit să facă să meargă Dodge-ul şi un Austin — o realizare extrem de incitantă.

Aşa că, pînă pe la vîrsta de 16 ani, tînărul Dalai Lama desfăcuse complet şi reasamblase, punîndu-le în funcţiune, un generator, un proiector şi două maşini.

Soseşte un profesor de ştiinţe

O altă fascinaţie ştiinţifică timpurie a reprezentat-o, pentru tînărul Dalai Lama, o carte de anatomie în limba engleză, care avea hărţi precise ale corpului omenesc. Paginile erau transparente şi prezentau fiecare cîte un sistem anatomic. Dalai Lama spune: „Îmi amintesc chiar şi astăzi foarte limpede: vedeai un corp omenesc şi apoi puteai înlătura straturile: cu piele, fără piele. Apoi înlăturai muşchii, apoi puteai vedea tendoanele, apoi oasele. Şi organele interne. Era foarte detaliat."

Acest interes pentru anatomie se subscria fascinaţiei mai largi pentru biologie şi natură, în general. În copilărie, urmărea ciclurile naturale ale vieţii, făcînd propriile observaţii empirice asupra insectelor, păsărilor, fluturilor, plantelor şi florilor. Astăzi, Dalai Lama este interesat de aproape fiecare domeniu al ştiinţei, cu excepţia, aşa cum spune el, a teoriilor aride ale informaticii.

Însă în Lhasa din vremea tinereţii sale, această sete de cunoaştere ştiinţifică era în mare parte neostoită. Deşi pe tot parcursul copilăriei sale au trăit în Lhasa cam zece europeni, majoritatea țineau de delegațiile străine, iar eticheta îi împiedica să-l vadă prea des, ba chiar deloc pe Dalai Lama.

Harrer a fost o excepție. Venind singur în Lhasa, el a devenit topograf, cartograf și consilier pentru guvernul tibetan, pînă cînd s-a întors în Austria natală în 1950. În ultimul an și jumătate de ședere în Lhasa, Harrer a devenit un fel de instructor neoficial, întîlnindu-se cu Dalai Lama o dată pe săptămînă, timp în care acesta îl chestiona pe tot felul de teme.

De pildă, Churchill, Eisenhower și Molotov îi deveniseră lui Dalai Lama nume cunoscute prin intermediul revistelor pe care le citise și care vorbeau despre cel de-al doilea război mondial, dar nu înțelegea ce legături aveau aceste personalități cu evenimentele din istoria recentă. Purta în minte o avalanșă de întrebări despre matematică, geografie, evenimente mondiale — și, ca întotdeauna, despre știință. Cum funcționează bomba atomică? Cum sînt construite avioanele cu reacție? Ce sînt elementele chimice și care sînt diferențele moleculare dintre metale?

Instruirea pe care i-a acordat-o Harrer s-a concentrat pe lecții de engleză, geografie și aritmetică, pe baza celor cîtorva manuale descoperite în depozitul celui de-al treisprezecelea Dalai Lama. Chiar și așa, în cartea sa despre cei șapte ani petrecuți în Tibet, Harrer sugerează cu oarecare jenă că Dalai Lama punea adesea întrebări la care el nu știa să răspundă.

„Pe vremea aceea locuitorii Tibetului credeau că toți occidentalii știau totul despre știință“, mi-a mărturisit de curînd Dalai Lama. Apoi a adăugat rîzînd: „Mai tîrziu am descoperit că Harrer era de fapt alpinist — mă întreb acum dacă el chiar știa ceva despre știință!“

Se deschide o nouă lume

După invadarea Tibetului de către comuniștii chinezi, în 1959, Dalai Lama a fost forțat să se refugieze în India; astfel, i s-a deschis dintr-o dată o lume bogată în surse de informație științifică, atît prin abundența de cărți, cît și prin conversațiile cu persoane educate. Aflat în India în anii ’60 și ’70, ori de cîte ori întîlnea un om de știință sau chiar un profesor de științe, îl asalta cu întrebări. Astfel de întîlniri au fost totuși sporadice și accidentale.

Alte preocupări, mai presante, îi ocupau timpul și îi umpleau agenda de întîlniri. Mai întîi, formarea unui guvern tibetan în exil și ajutorarea refugiaților din Tibet, împrăștiați în adăposturi pe tot cuprinsul Indiei. Apoi, îndatoririle sale religioase, ca șef al ramurii tibetane a budismului Vajrayana. Și la acestea se adăugau strădaniile de a intra în contact cu alte guverne, agenții sau indivizi care puteau colabora cu tibetanii exilați pentru a se obține o oarecare libertate pentru compatrioții rămași în Tibet.

Chiar și în aceste condiții, devora cărți în limba engleză pe teme de biologie, fizică, cosmologie — pe aproape orice teme putea găsi. Cosmologia îl interesa în mod deosebit și citea tot ceea ce putea găsi despre astronomie și teoriile asupra Universului. La vremea aceea, mărturisește el: „puteam memora multe date exacte, cum ar fi distanțele corpurilor cerești față de Pămînt, a Pămîntului față de Soare, a Soarelui față de galaxii și așa mai departe.“

Și, în sfîrșit, a putut să aibă cel puțin contacte sporadice cu oamenii care se pricepeau la știință. Prin firea sa, lui Dalai Lama îi place să vorbească cu oamenii pe care îi întîlnește despre preocupările lor. Dacă întîlnește un om de afaceri, vorbește despre afaceri; cu politicienii vorbește politică; cu teologii, despre religie. Din cînd în cînd, întîlnește cîte o persoană care este la curent cu descoperirile științifice — sau, și mai bine, chiar cu oameni de știință. Și cînd se întîmpla acest lucru, își manifesta interesul viu pentru preocupările lor științifice, punîndu-le întrebări.

În 1969, de pildă, Huston Smith, un profesor de religie de la MIT, a sosit împreună cu o echipă de filmare la Dharamsala pentru a face un documentar despre budismul tibetan. Dalai Lama își amintește foarte clar că, în timpul unei discuții despre reîncarnare, Smith i-a explicat pentru prima dată conceptul de ADN.

În 1973, Dalai Lama l-a întîlnit pe profesorul Karl Popper de la Oxford, un foarte reputat filozof al științei. Deși s-au întîlnit la o conferință despre știință și spiritualitate, principiul failibității al lui Popper — potrivit căruia, pentru a putea fi validată, orice ipoteză științifică trebuie să fie formulată astfel încît să poată fi infirmată — i-a atras atenția în mod deosebit lui Dalai Lama, datorită pregătirii sale în logică.

Cu ocazia primei sale vizite în Rusia, în 1979, Dalai Lama a solicitat o întîlnire cu oamenii de știință. În cadrul acesteia, un psiholog rus a făcut o prezentare detaliată a celebrului experiment al lui Pavlov, în care acesta a determinat cîinii să saliveze ca reacție la sunetul unui clopoțel care anunța ora mesei. Acest studiu clasic asupra condiționării a constituit introducerea lui Dalai Lama în psihologia modernă.

Pînă prin anii ’80, Dalai Lama avea deja suficiente date pentru a se descurca în majoritatea ramurilor științei moderne. Așa cum spune chiar el: „pas cu pas am descoperit că puteam căpăta cîteva informații.“

Conexiunea cuantică

Fizica cuantică, prin contestarea radicală a presupozițiilor noastre referitoare la natura realității, a exercitat o fascinație deosebită pentru Dalai Lama. A dat curs acestei curiozități discutînd cu David Bohm, profesor la University of London și un eminent specialist în fizica teoretică, care a studiat cu Einstein. Bohm, care mulți ani a fost prieten apropiat cu Krishnamurti, un cunoscut lider spiritual indian, a avut o serie de conversații particulare cu Dalai Lama de-a lungul anilor cînd acesta călătorea în Europa. În timpul prînzului, cei doi bărbați — însoțiți cîteodată și de soția lui Bohm — purtau lungi discuții despre fizica cuantică, gîndirea budistă și natura realității.

Într-o bună zi, Bohm i-a dat lui Dalai Lama un rezumat de două pagini al concepțiilor filozofice ale lui Niels Bohr despre teoria cuantică, care sprijineau teza științifică a naturii nesubstanțiale a realității. O viziune similară constituie o premisă fundamentală a gîndirii budiste încă de pe vremea învățăturilor lui Nagarjuna, filozoful indian din secolul al II-lea, a cărui lucrare despre *Principiile Căii de Mijloc* a rămas un element central în programa de filozofie care se predă în mănăstirile tibetane. Dalai Lama a fost încîntat să descopere că și fizica modernă postulează că nu putem găsi un temei ultim pentru noțiunea noastră de natură substanțială a realității. În continuare a explorat această convergență dintre fizică și gîndirea budistă în cadrul unei întîlniri pe tema presupozițiilor filozofice ale fizicii cuantice, ținută la Institutul Niels Bohr din Copenhaga și la care a participat și profesorul Bohm.

Pînă în acel moment, Dalai Lama purtase deja discuții profunde cu mai mulți specialiști în fizica cuantică, printre care Anton Zeilinger, de la Universitatea din Viena și Carl Friedrich von Weizsäcker (al cărui departament din cadrul prestigiosului institut german Max Planck studia legăturile dintre știință și filozofie), ca și cu astrofizicieni cum ar fi Piet Hut de la Institutul pentru Studii Avansate Princeton. Aceste discuții au continuat să cerceteze compatibilitățile fundamentale dintre viziunea budistă asupra realității și perspectivele care apar la frontierele fizicii și cosmologiei.

Din curtea mănăstirii în laboratorul științific

L-am întrebat odată pe Dalai Lama de ce, în calitate de călugăr și erudit tibetan, a avut un interes atît de intens pentru știință. Mi-a explicat că pentru el budismul și știința nu sînt perspective incompatibile asupra lumii, ci mai degrabă abordări diferite, care au aceeași intenție: descoperirea adevărului. „În pregătirea budistă, explorarea realității este un aspect esențial, iar știința este o cale diferită de căutare a adevărului.

Deși pe parcurs finalitățile pot fi diferite, cercetarea științifică lărgește cunoașterea noastră, iar noi, budiștii, o putem folosi — desigur, în vederea altor rezultate.“

Astfel că, pentru Dalai Lama, budismul și metoda științifică oferă strategii alternative ale aceleiași explorări. De pildă, în tradiția Abhidharma — o perspectivă budistă fundamentală asupra minții și realității — unul dintre elementele centrale ale analizei vizează separarea caracteristicilor specifice de cele generale. Dalai Lama consideră că aceasta este o paralelă foarte apropiată cercetării științifice, fie a proprietăților fizice, fie a mecanismelor minții. Și pe măsură ce știința studiază mintea — îndeosebi psihologia și științele cogniției — budismului poate oferi propriile sale observații.

Spiritul dezbaterii din tradiția monastică tibetană reflectă de asemenea și căutarea neabătută a adevărului — un atribut care l-a atras pe Dalai Lama către cercetarea științifică. În timpul unui prînz luat împreună, David Bohm i-a explicat mai în amănunt teoria falsificabilității a lui Popper, care susține că enunțurile adevărurilor științifice pot fi judecate numai dacă aceste enunțuri pot fi infirmate — e necesar ca toate ipotezele științifice să poată fi testate. Acest principiu fundamental al metodei științifice duce la ridicarea unui eșafodaj natural al cunoașterii, în care rezultate experimentale sau noi descoperiri se acumulează pentru a infirma sau amenda o ipoteză. Principiul falsificabilității îi permite astfel cercetării științifice să se autocorecteze.

Această idee i s-a părut lui Dalai Lama extrem de interesantă din punct de vedere filozofic. A înțeles că orice credință naivă în „adevărul“ științei — inclusiv ce credea el pe vremea cînd era copil în Lhasa — nu își are rostul. Pentru că altfel se pierde foarte ușor din vedere natura speculativă a cercetării științifice; oamenii tind să creadă că o ipoteză științifică este un adevăr absolut, și nu unul provizoriu, contingent. Dar deși știința caută să ajungă cît mai aproape de adevăr, nici o disciplină științifică nu poate pretinde să îl dețină în întregime.

Natura speculativă a gîndirii științifice i-a fost lămurită cel mai bine lui Dalai Lama prin lucrările lui Thomas Kuhn, care a scris despre schimbările de paradigmă din știință. Fundamentele clasice ale fizicii newtoniene, de pildă, au fost complet reinterpretate de noua paradigmă a fizicii cuantice. De aici Dalai Lama a înțeles că nu trebuie să considerăm adevărurile științifice ca fiind absolute și neschimbătoare, ci drept teorii care se pot perima dacă nu se potrivesc cu noile fapte științifice.

Acest mecanism puternic de căutare a adevărului în știință l-a atras în mod deosebit. Procesul de autocorectare, prin care știința continuă să își rafineze căutarea adevărului se aseamănă cu însuși spiritul logicii budiste în care a fost educat Dalai Lama: „Într-un fel, metodologiile gîndirii budiste și ale științei sînt, în esență, similare.“

Rădăcinile întîlnirilor Institutului pentru Minte și Viață

Dar nu toate întîlnirile lui Dalai Lama cu oameni de știință s-au dovedit rodnice. În 1979, s-a întîlnit cu un grup de oameni de știință din Rusia pentru a discuta despre natura conștiinței. Dalai Lama încerca să le explice viziunea budistă asupra conștiinței, articulată într-o teorie Abhidharma, o concepție asupra minții foarte sofisticată, care oferă o explicație amănunțită a legăturilor dintre percepția senzorială și cogniție. „Unul dintre savanții ruși a respins cu dispreț ideea, exprimîndu-și imediat dezacordul“, își amintește Dalai Lama, oarecum nedumerit. „El credea că vorbesc despre vreo idee religioasă de suflet.“

La o altă întîlnire, organizată în grabă de gazdele sale dintr-o țară europeană, oamenii de știință care au participat la aceasta aveau o atitudine condescendentă, ca și cum i-ar fi făcut, din obligație, vreo mare favoare stînd de vorbă cu el. Erau complet opaci, incapabili să perceapă că Dalai Lama le-ar putea oferi vreo idee utilă.

Iar la o conferință despre religie și știință, unul dintre savanți s-a ridicat pentru a se prezenta și a proclamat strident: „Eu sînt aici ca să apăr știința împotriva religiei!“ Savantul părea să creadă că scopul întîlnirii era proferarea unor atacuri religioase la adresa științei, și nu căutarea elementelor comune. Însă cînd, în cadrul aceleiași întîlniri, Dalai Lama a solicitat un răspuns științific la întrebarea „Ce este mintea?“, s-a așternut o tăcere penibilă.

Era nevoie de o întîlnire cu oameni de știință mai avizați — și mai deschiși la un dialog cu gîndirea budistă. Așa că atunci cînd Adam Engle, un om de afaceri american, și Francisco Varela, un biolog cu studii la Harvard și care lucra în Paris, au propus pentru prima dată tocmai astfel de serii de întîlniri de o săptămînă cu oameni de știință de prim rang, fiecare dintre acestea urmînd să dezbată în profunzime cîte un singur subiect științific, Dalai Lama a fost mai mult decît receptiv. Era foarte bucuros că întîlnirile sale cu oamenii de știință nu aveau să mai fie sporadice sau să se datoreze doar inițiativei sale.

Prima întîlnire a Institutului pentru Minte și Viață, din octombrie 1987, a început sub auspicii favorabile. Jeremy Hayward, un fizician și filozof cu studii la Oxford, a prezentat o introducere extinsă în metafizica științei, de la fundamentele logice pozitiviste ale acesteia pînă la noțiunea de schimbare de paradigmă a lui Kuhn. Hayward a vorbit în detaliu despre schimbarea de paradigmă care s-a petrecut atunci cînd fizica newtoniană clasică a fost depășită de teoria cuantică.

Prezentarea sa a umplut unele spații goale din înțelegerea lui Dalai Lama asupra premiselor filozofice care stau la baza metodei științifice. Și astfel s-a inaugurat o tradiție a acestor întîlniri: oricare ar fi subiectul de discuție, este invitat un filozof care să ofere o perspectivă mai largă asupra acestuia.

La acea primă întîlnire s-a statornicit și formatul, care a fost respectat la toate întîlnirile ulterioare: dimineața avea loc o prezentare a unui om de știință sau a unui filozof, iar după-amiezele erau dedicate discuțiilor libere. Pentru a reduce confuziile care apar inevitabil într-un dialog între tradiții, culturi și limbaje foarte diferite, Dalai Lama are doi interpreți (în loc de unul, așa cum se obișnuiește), pentru lămuriri cruciale pe moment. Și pentru a promova o atmosferă de apropiere și de deschidere spontană, întîlnirile sînt private, fără presă, doar cu o mînă de invitați drept asistenți.

Temele acoperite reflectă interesul științific complex al lui Dalai Lama. Printre acestea s-au numărat metodologia științifică și filozofia științei, neurobiologia și științele cogniției, psihoneuroimunologia și medicina comportamentală. La una dintre întîlniri s-a discutat despre vise, moarte și trecerea de la viață la moarte din perspective foarte diferite, de la psihanaliză la neurologie. O altă întîlnire a trecut în revistă psihologia socială a altruismului și compasiunii. O alta s-a concentrat asupra fizicii și cosmologiei.

Strîngerea muniției

Care au fost beneficiile acestor dialoguri cu oamenii de știință? „Acum, cînd privesc în urmă la contactele pe care le-am avut cu oamenii de știință de-a lungul anilor, cred că ele au fost foarte rodnice și foarte utile", spune Dalai Lama. „Am cîștigat o mulțime de idei și cunoștințe, evident. Dar, mai mult decît atît, cred că o mulțime de oameni de știință au avut pentru prima dată ocazia să afle perspectivele gîndirii budiste."

În cursul acestor dialoguri a descoperit că ideile budiste i-au condus adesea pe oamenii de știință la perspective noi asupra propriilor lor teorii, mai ales în ce privește înțelegerea nuanțelor conștiinței umane, domeniu în care budismul excelează cu precădere. Pentru unii oameni de știință, acea primă întîlnire cu ideile budiste a constituit o ocazie de a-și revizui nu doar felul de a se raporta la propriile cercetări științifice, ci și modul de alegere a obiectului de studiu. Au ajuns să vadă diferit domeniul lor de cercetare.

Pentru Dalai Lama, această răspîndire a influenței gîndirii budiste în mai multe cercuri științifice reprezintă o răsplată pentru ceea ce, în istoria budistă, a însemnat o mișcare de pionierat din partea sa. În aceste dialoguri cu știința, Dalai Lama nu a fost doar un elev al științei, ci, într-o măsură semnificativă, și un profesor pentru aceasta. În măsura în care budismul deține cunoștințe unice — și potențial utile — asupra condiției umane, el consideră că acestea ar trebui împărtășite, pentru a deveni o parte a unui corp mai larg de cunoștințe.

Dalai Lama este deosebit de încîntat că oamenii de știință au început să aibă o nouă perspectivă asupra budismului. Așa cum spune chiar el: „unii încep să vadă cîtă relevanță poate avea budismul pentru știință. Cred că pe măsură ce trece timpul, unii oameni de știință, prin comparație cu ce credeau înainte, recunosc acum utilitatea acestor discuții cu gîndirea budistă“ — este o mare diferență față de atitudinea acelui om de ștință de la o întîlnire anterioară, care credea că trebuie să apere știința în fața religiei.

Dialogurile organizate de Institutul pentru Minte și Viață au fost utile și într-un alt fel: i-au oferit lui Dalai Lama ceea ce el numește „muniția“ pentru conferințele sale publice din întreaga lume. Deși în timpul orelor de discuții științifice nu ia notițe, reține cu siguranță ideile esențiale, pe care le menționează adesea în timpul discuțiilor. De pildă, a auzit cu multă vreme în urmă că dacă nou-născuții sînt ținuți în brațe și mîngîiați mai mult timp, au o dezvoltare neurală mai bună — și a repetat această descoperire științifică de sute de ori în prelegerile publice despre compasiune și nevoia înnăscută a oamenilor de iubire și grijă. La fel procedează cu informațiile care arată că ostilitatea cronică sporește riscul deceselor datorate bolilor.

„De nenumărate ori el ia fragmente de date empirice și de teorii științifice“, spune Alan Wallace, care este adesea translator la întîlnirile lui Dalai Lama cu oamenii de știință, „și le răspîndește peste tot în comunitățile monastice. Iar atunci cînd călătorește prin lume, menționează în mod repetat ceea ce află de la întîlniri cum sînt cele organizate de Institutul pentru Minte și Viață."

În sfîrșit, un element central în toate discuțiile sale cu oamenii de știință a fost dorința sa ca budismul să fie informat și la curent cu noile dovezi științifice. Acolo unde apar date care infirmă în mod clar tezele budiste, vrea să afle despre ele — și să schimbe lucrurile în consecință. În acest fel, tradiția budistă în ansamblu își va păstra credibilitatea în lumea modernă și va evita eticheta de „superstiție" pe care i-o atașează unii detractori fără discernămînt.

Chiar și așa, în decursul deceniilor de dialog cu oamenii de știință, între doctrinele fundamentale ale budismului și descoperirile științei, Dalai Lama a descoperit mai multe acorduri decît dezacorduri.

O înclinație naturală pentru știință

În cadrul tuturor acestor întîlniri, Dalai Lama a manifestat o combinație unică de instruire spirituală și filozofică, avînd mintea unui om învățat cu dezbaterea și o mare deschidere către dialog. Trecînd în revistă propria sa educație, Dalai Lama menționează anumite principii generale budiste care îl îndrumă în aceste întîlniri cu știința. De pildă, budismul are propriile sale explicații detaliate cu privire la natura minții și la relațiile dintre minte și corp. Apoi, potrivit concepției budiste, experimentul și căutarea individuală sînt mult mai importante decît încrederea oarbă în cuvintele lui Buddha — și în acest spirit, Dalai Lama consideră că este benefic să urmărească rezultatele științei.

Deși cei nefamiliarizați cu budismul pot să creadă că acesta nu este altceva decît o viziune nonviolentă unidirecțională, el oferă, de fapt, o mare varietate de învățături. Așa cum știința modernă reprezintă o colecție variată de școli de gîndire, budismul oferă și el nenumărate perspective asupra condiției umane. În acest dialog cu știința, Dalai Lama aduce în discuție nu doar idei dintr-o arie largă de texte din Vajrayana, școala cea mai răspîndită în Tibet, ci din diverse alte surse, care aparțin multor alte ramuri și școli de gîndire budiste.

Apoi este importantă pregătirea sa în arta dezbaterii. Adesea, ascultînd prezentările oamenilor de știință, în cursul cărora aceștia stabilesc corelații între fenomene pentru a scoate în evidență o anumită corespondență, mintea sa abilă în argumentare face evaluări ce dovedesc simț critic. Așa cum s-a întîmplat de nenumărate ori în timpul discuțiilor noastre, Dalai Lama obișnuiește să sublinieze că trăsăturile aflate în discuție pot fi abordate din mai multe perspective diferite. O corelație sau o corespondență nu este invariabilă — ea poate avea loc în anumite cazuri, iar în altele nu. Și apoi formulează contraexemple și întrebări provocatoare. Toate acestea combinate cu experiența sa în ceea ce specialistul în budism Robert Thurman a numit „științe lăuntrice" fac din el un colaborator prețios pentru cei care sînt interesați de cercetările asupra minții.

Înclinația naturală a lui Dalai Lama pentru metoda științifică iese în evidență foarte clar atunci cînd se angajează în discuții cu oamenii de știință pe tema cercetărilor lor. L-am urmărit de multe ori ascultînd cu mare atenție în vreme ce un savant dintr-un domeniu sau altul descria o direcție de cercetare. Sfinția Sa formulează apoi o serie de întrebări metodologice, sugestii și dificultăți foarte precise, la care cercetătorul respectiv răspunde: „De fapt, Sfinția Voastră, acesta este tocmai experimentul pe care vrem să-l facem în continuare."

Atitudinea personală potrivită a fost elementul-cheie al acestor întîlniri. Oricît de celebri sau de reputați ar fi fost unii oameni de știință, cei dogmatici, aroganți sau infatuați s-au exclus singuri încă din start. Cei care au stat alături de Dalai Lama în decursul acestei întîlniri de cinci zile trebuiau să manifeste o atitudine asemănătoare cu aceea din timpul dezbaterilor energice din mănăstiri, în care, în urma schimbului de argumente și contraargumente, apar noi idei.

„Este ca și cum te-ai alătura unei dezbateri din curte“, spune Thupten Jinpa, unul dintre principalii interpreți în timpul acestor dialoguri. „Cînd participi la o întîlnire în care toți sînt complet deschiși, receptivi și dornici să gîndească cu voce tare și să se joace cu ideile, merge bine.“

În acest sens, întîlnirea noastră — a opta conferință organizată de Institutul pentru Minte și Viață, „Emoțiile distructive“ — a mers neașteptat de bine. Această întîlnire, mai mult decît oricare alta, a adus rezultate științifice prin colaborarea care a condus la studiile de la Madison. Însă aceste studii nu reprezintă decît unul dintre multele beneficii ale întîlnirii noastre. Și toate acestea au fost rezultatul firesc al unui schimb deschis de idei și descoperiri. În cele ce urmează se deschide o fereastră asupra acestui dialog, o cercetare științifică de cel mai înalt nivel.

Prima zi: Ce sînt emoțiile distructive?

◆

Dharamsala, India
20 martie 2000

CAPITOLUL 3

Perspectiva occidentală

Obosiți după zborul lung, ne-am strecurat în Imperial Hotel, un vestigiu elegant de pe vremea Raj-ului britanic, la cîteva străzi de Connaught Circle, un fel de Times Square din New Delhi. Sîntem veniți din mai multe țări — Statele Unite, Franța, Tailanda, Canada, Nepal. În total, sîntem zece: doi neurologi, trei psihologi, doi călugări budiști (unul tibetan și unul Theravadan), un filozof al minții și doi traducători tibetani, experți în filozofie și științe.

Subiectul discuțiilor noastre de o săptămînă cu Dalai Lama urmau să-l reprezinte emoțiile distructive. Însă pe lîngă oboseală, cel mai puternic resimțeam un sentiment de nerăbdare și de euforie tăcută în așteptarea zilelor care urmau.

Aceasta urma să fie a doua mea experiență ca moderator la o săptămînă de discuții între Dalai Lama și un grup de oameni de știință; condusesem o rundă anterioară de discuții organizate de Institutul pentru Minte și Viață pe tema emoțiilor și sănătății în 1990. Cel mai experimentat dintre noi era Francisco Varela, cercetător în neurologie cognitivă la un institut din Paris, care nu numai că fusese cofondatorul acestor dialoguri, dar participase și la trei dintre ele și era prieten apropiat al lui Dalai Lama. Sănătatea lui Francisco era o preocupare pentru mulți dintre noi, ca prieteni. În ultimii ani se luptase cu un cancer la ficat, iar cu cîteva luni înainte făcuse un transplant de ficat. Știam că starea sănătății lui era fragilă, deși avea o stare de spirit foarte tonică.

Un alt vechi participant era Richard Davidson, șeful laboratorului de neurologia afectelor de la Universitatea Wisconsin; el moderase ultima întîlnire organizată de Institut cu doi ani în urmă, pe tema altruismului și a compasiunii. Apoi erau cei doi translatori. Thupten Jinpa, un fost călugăr, acum șeful unui proiect de traducere a textelor tibetane clasice, este principalul interpret de limbă engleză al lui Dalai Lama în timpul călătoriilor sale prin lume. Alan Wallace, de asemenea fost călugăr tibetan, era pe atunci profesor la Universitatea California din Santa Barbara; educația sa științifică și faptul că vorbea fluent în tibetană îl făceau interpretul ideal la aceste întîlniri, așa cum mai fusese de multe ori. Mai era și Matthieu Ricard, un parizian devenit călugăr budist, ce trăia acum într-o mănăstire din Nepal și era interpretul lui Dalai Lama pentru țările vorbitoare de limbă franceză.

Apoi mai erau nou-veniții, care urmau să-l întîlnească pe Dalai Lama pentru prima dată: Owen Flanagan, filozof al minții de la Universitatea Duke; Jeanne Tsai, psiholog specialist în influențele culturale asupra emoțiilor, pe atunci la Universitatea Minnesota; mentorul său, Paul Ekman, specialist de talie mondială în psihologia emoțiilor de la Universitatea California din San Francisco; și Mark Greenberg, pionier în programe școlare de educație emoțională și socială, de la Universitatea de Stat Pennsylvania. În sfîrșit, mai era Venerabilul Somchai Kusalacitto, un călugăr budist din Tailanda, care fusese invitat la solicitarea specială a lui Dalai Lama.

În calitate de moderator și coorganizator, împreună cu Alan Wallace, am răspuns de selectarea și invitarea participanților. Ca și în cazul organizării unei mari petreceri, secretul constă în a echilibra amestecul de prieteni vechi și cunoștințe noi; trebuia de asemenea să ne asigurăm că vor fi acoperite toate domeniile științifice, necesare pentru un dialog viu. Cu cîteva luni înainte ne reuniserăm pentru o întîlnire preliminară de două zile la Harvard, însă acum ne aflam cu toții împreună pentru o săptămînă în care puteam lega noi prietenii.

În dimineața următoare, ne aflam într-un autobuz, începîndu-ne pelerinajul către Dharamsala, orașul himalayan în care trăiește Dalai Lama. Traseul către aeroportul din Delhi fusese amenajat pentru sosirea președintelui Clinton, care a vizitat India în timpul săptămînii noastre de discuții cu Dalai Lama. Cu această ocazie, New Delhi căpătase un aspect de „sat Potemkin“*: arterele principale erau împodobite cu steaguri colorate de satin, grămezi de pămînt roșu proaspăt gata să fie împrăștiate pe străzi. Adăposturile din tablă și carton sau corturile pentru săraci ce împînzeau spațiile deschise ale orașului fuseseră mascate cu pînze colorate decorative.

În acea primăvară, India a fost mai blîndă decît de obicei în ce privește atacurile asupra simțurilor. Căldura era încă tolerabilă în Delhi, chiar plăcută dimineața devreme. Însă în timpul decolării avionului nostru către Jammu, orașul cenușiu-maroniu de dedesubt era acoperit de o pătură de smog.

Pe cînd ieșeam din aeroportul din Jammu, îndreptîndu-ne spre spațiile de parcare, unde am urcat într-un alt autobuz, sub copacii prăfuiți stăteau tolăniți soldați în uniforme de camuflaj. Începuse să se încălzească. În pofida traficului înfiorător, contururile rurale și ritmul drumului ne-au captivat. Într-un tîrziu, munții au început să se profileze în depărtare — prima noastră panoramă clară asupra vîrfurilor Himalayei, acoperite de zăpadă. Dealurile de la poalele Himalayei se ridică brusc din cîmpiile de dedesubt, făcînd vizibilă denivelarea produsă de coliziunea dintre subcontinentul indian și masa continentală asiatică. Cîmpurile au devenit mai verzi și mai puțin prăfuite, rîurile, mai largi și mai repezi. Aerul s-a răcit și, aproape imperceptibil la început, am început să urcăm. Terenul a devenit deluros, cu petice de pămînt ondulate și case ascunse printre valurile terenului. Drumul a început să șerpuiască și am pornit într-o ascensiune serioasă.

---

* După numele lui Grigori Aleksandrovici Potemkin, care aranja sate false pentru vizitele făcute de Ecaterina cea Mare în Ucraina și Crimeea. (*N. red.*)

La căderea întunericului, mai aveam încă o oră de mers pînă la Dharamsala și mergeam deja de șapte ore. În fața perspectivei continuării drumului pe întuneric pe acest traseu de munte, s-a format brusc o camaraderie crispată. „În cîteva minute o să începem să cîntăm“, a comentat cineva, însă în loc să cîntăm, am început să ne împărtășim povești de groază din alte călătorii cu mașina. Matthieu a cîștigat de departe concursul, cu povestirea sa despre o călătorie de trei zile și trei nopți de la Kathmandu la Delhi cu un șofer epuizat.

În cele din urmă, am ajuns la McLeod Ganj, micul orășel din districtul Dharamsala, în care trăiește Dalai Lama. Așezarea fusese ridicată pe un deal unde guvernul colonial britanic (de unde și numele de „McLeod“) se putea retrage peste vară pentru a scăpa de căldura teribilă, epuizantă din cîmpiile de dedesubt. McLeod Ganj este agățat pe o margine abruptă, avînd în spate vîrfurile înzăpezite și în față cîmpiile largi, veșnic încețoșate ale Indiei. Chiar și în timpul nopții, străzile sînt înțesate de oameni care își croiesc drum către micile magazine și restaurante, aliniate pe singura arteră principală. Tibetanii mai bătrîni, îmbrăcați în acele *chubas* tradiționale, manevrează cu dexteritate mărgelele de rugăciune și mormăie mantre; tibetanii mai tineri, în haine occidentale manevrează serviete și telefoane mobile.

Ultima glumă a fost sosirea noastră ratată: autobuzul s-a împotmolit complet pe o străduță îngustă, era prins între taxiuri parcate de-o parte și de alta și incapabil să înainteze sau să întoarcă. Negocierile zgomotoase între șofer și vocile care se auzeau din întuneric au continuat încă 20 de minute, pînă să ne dăm seama că ne aflam la două minute de mers pe jos de destinația noastră finală, Chonor House, o casă de oaspeți plăcută, administrată de guvernul tibetan în exil, unde urma să petrecem săptămîna. Am descărcat și ne-am împărțit bagajele pe străduța întunecoasă și noroioasă, apoi ne-am parcurs pe jos ultimii pași, cu gîndul la ziua de odihnă care ne aștepta pînă luni, cînd începea întrunirea noastră.

Dharamsala este un fel de Lhasa în miniatură; aici și-a stabilit guvernul tibetan cartierul general în exil. La marginea orașului, în vîrful unui mic deal, locuiește Dalai Lama, într-o incintă păzită de soldați ai armatei indiene. Nimeni nu intră în clădire fără să fie verificat. Pe cei cîțiva acri ai clădirii se află birourile lui Dalai Lama, locuința sa propriu-zisă, foarte simplă (pe care o împarte cu pisica favorită) și grădina. În apropiere se află birourile guvernamentale, plasate în clădiri scunde, un templu budist și o mare sală de conferințe, unde urmau să se desfășoare și discuțiile noastre.

Începe întrunirea

Luni dimineață un sentiment de anticipare nervoasă plutea în holul larg în care așteptam sosirea lui Dalai Lama. Cîteva rînduri de scaune pentru asistență încercuiau spațiul în care urmau să aibă loc discuțiile noastre. O masă mare de cafea umplea mijlocul unui spațiu oval, format de două canapele lungi, pe care urmau să stea participanții, cu fotolii care închideau cercul la fiecare capăt. O echipă de filmare manevra camere de luat vederi plasate strategic, urmînd să înregistreze discuția noastră pentru arhivă. Un curcubeu de *thangkas* — picturi tibetane pe suluri de hîrtie — încercuia camera, împreună cu șiruri de plante ornamentale și două vase mari, pline cu trandafiri înfloriți.

Unul dintre călugării asistenți ai lui Dalai Lama mișuna prin încăpere, punînd la punct ultimele detalii. Salonul, folosit în alte ocazii pentru ritualuri și prelegeri, avea înălțată în față o mică scenă, împodobită cu un sul pictat mare, care îl înfățișa pe Buddha Sakyamuni așezat chiar în spatele unui jilț înalt, colorat, unde stătea de obicei Dalai Lama în timp ce conducea un ritual. Însă astăzi urma să stea așezat într-un fotoliu la unul dintre capetele amplasamentului nostru confortabil, simplu de discuții.

Un murmur a traversat camera, așa cum urma să se întîmple în fiecare zi cînd intra Dalai Lama în salon. Toți am stat nemișcați în timp ce el s-a apropiat cu pas iute și sigur de impunătoarea *thangka* înfățișîndu-l pe Sakyamuni și a făcut trei plecăciuni, lipindu-și capul de podea și făcînd o pauză pentru a rosti în tăcere o rugăciune. Apoi a coborît de pe mica scenă spre locul în care urmau să aibă loc convorbirile noastre.

Adam Engle, președintele Institutului pentru Minte și Viață, l-a însoțit pe Dalai Lama în încăpere; Adam ținea o eșarfă albă lungă, tradiționala *khata* tibetană, pe care i-a oferit-o lui Dalai Lama în semn de bun venit și care, așa cum se obișnuiește, i-a fost înapoiată imediat. Apoi a coborît scările cu Dalai Lama pînă lîngă mine, urmînd ca eu să-i prezint apoi acestuia pe fiecare dintre participanți.

A dat mîna cu toți occidentalii, dar cînd a ajuns la Venerabilul Kusalacitto, amîndoi s-au aplecat, cu palmele împreunate, aducîndu-și salutul tradițional al călugărilor; Dalai Lama i-a luat mîinile lui Kusalacitto într-ale sale în timp ce se înclinau, capetele lor rase aproape că s-au atins și apoi au schimbat cîteva cuvinte. L-a întîmpinat pe Francisco Varela cu o îmbrățișare, apoi și-a lipit fruntea de fruntea acestuia și, cu un zîmbet larg, l-a atins pe obraz cu afecțiune. Văzîndu-i pe lama care urmau să-l asiste în timpul săptămînii de discuții, a făcut din nou o pauză și a rostit cîteva cuvinte de salut în tibetană. Apoi, așa cum face adesea cînd intră într-o încăpere, s-a uitat în jur, căutînd fețe cunoscute și făcînd cu mîna prietenilor vechi, aflați de față.

În vreme ce Dalai Lama se așeza, toți luaseră loc pentru a începe ziua de discuții. Dalai Lama stătea într-un fotoliu mare, la stînga lui aflîndu-se Alan Wallace și Thupten Jinpa, care urmau să fie interpreții săi cu această ocazie. Și-a scos imediat pantofii pentru a-și încrucișa picioarele. La dreapta lui se afla un alt fotoliu mare în care urmau să stea, pe rînd, vorbitorii; în prima dimineață, în calitate de coorganizator al întîlnirii, în acel fotoliu m-am așezat eu, pentru a deschide discuțiile.

Un subiect captivant

Deși însorită, ziua aceea a adus o răcoare neobișnuită pentru sfîrșitul lui martie la Dharamsala. Deși n-a spus nimic pînă a doua zi, în prima zi Dalai Lama avea puțină febră. Singurul semn de răceală a fost un tușit scurt.

După ce Dalai Lama s-a așezat în fotoliul său, am deschis discuția. „Sfinția Voastră, sînt foarte fericit să vă pot ura bun venit la cea de-a opta conferință a Institutului pentru Minte și Viață. Așa cum ați solicitat, tema acesteia o constituie emoțiile distructive.

Acesta este un subiect captivant, întotdeauna relevant", am continuat eu. „Cînd plecam din Statele Unite pentru a veni aici, pe prima pagină a unei reviste importante era o știre despre un băiețel de 6 ani care și-a împușcat mortal un coleg de clasă. Cînd am ajuns în New Delhi, am văzut pe prima pagină în *Times of India* o poveste similară: doi veri se certaseră pentru o bucată de pămînt și unul dintre ei l-a împușcat pe celălalt. Nu există nici o îndoială că emoțiile distructive sînt o cauză majoră a suferinței care ne afectează pe toți, nu doar la acest nivel primar, ci în moduri mult mai subtile. Scopul nostru pentru această săptămînă este de a explora natura acestor emoții, motivele pentru care devin distructive și ce am putea face în această privință.

Avem trei obiective. Unul este informarea. Într-un anumit sens, aceste conferințe au început de fapt sub forma unei prezentări pentru dumneavoastră, datorită interesului pe care îl arătați pentru știință. Am pus la punct un adevărat banchet științific, pe care vi-l oferim acum ca pe un dar. Al doilea obiectiv este acela al dialogului. Noi înțelegem că budismul a reflectat mai îndelung și mai profund decît Occidentul asupra acestor chestiuni și are multe multe lucruri să ne învețe asupra acestora. Al treilea obiectiv este acela de a colabora: de a ne angaja într-o călătorie intelectuală pentru a vedea unde ne duc ideile noastre. Am alcătuit programul săptămînii, așa cum o să vedeți, astfel încît să putem găsi căi de a pune în acțiune aceste idei."

O săptămînă de discuții

„Săptămîna începe astăzi cu o abordare filozofică. Profesorul Owen Flanagan va oferi o perspectivă occidentală asupra a ceea ce înțelegem prin emoții distructive. Matthieu Ricard va oferi o perspectivă budistă; după-amiază, Venerabilul Kusalacitto va îmbogăți discuția, prezentîndu-ne perspectiva budismului Theravada și Alan Wallace va fi moderator. Mîine, Paul Ekman va vorbi despre natura emoțiilor dintr-o perspectivă științifică și va explica mai în amănunt ce înțelege știința occidentală prin emoții, în particular, prin emoțiile distructive și în ce măsură reacțiile emoționale ale oamenilor pot fi modificate.

Poimîine, Richard Davidson va vorbi despre sediul cerebral al emoțiilor distructive, în special", am subliniat eu, folosind un termen din budism, „cele Trei Otrăvuri: agresivitatea, dorința și iluzia. Va vorbi și despre o temă foarte importantă, pe care o numim plasticitatea neurală, adică în ce măsură reacțiile creierului pot fi modificate de experiență.

Această temă va fi reluată în cea de-a patra zi de profesorul Jeanne Tsai, care va arăta cum fiecare cultură modelează în mod diferit felul în care oamenii experimentează și își exprimă emoțiile. Tot în aceeași zi, Mark Greenberg va detalia modul în care experiențele din copilărie modelează reacțiile individuale și de asemenea ne va informa asupra noilor programe educționale care îi învață pe copii să aibă reacții emoționale pozitive încă din primii ani de școală.

În sfîrșit, în ultima zi, Richard Davidson va lua din nou cuvîntul pentru a ne relata pe scurt cîteva noi descoperiri despre creier și efectele benefice ale contemplației. Francisco Varela va susține principala expunere din ultima zi despre metodele inovatoare de combinare a cunoașterii practice a budismului cu metodologiile științifice occidentale pentru a explora conștiința și emoțiile și vom încerca împreună cu domniile voastre să transformăm toate aceste informații într-un plan științific de acțiune."

Mi-am încheiat introducerea în tradiția tibetană, cu un gînd virtuos pentru bunăstarea semenilor: „Evident, speranța noastră este că toate acestea vor fi în beneficiul nu doar al celor de aici, ci al oamenilor din întreaga lume."

Apoi i-am dat cuvîntul — și locul de lîngă Dalai Lama — lui Alan Wallace, care juca cu această ocazie două roluri: de coordonator filozofic și de interpret.

Un interpret neobișnuit: călugărul pe BMW

Cum a devenit Alan Wallace, fiul unui teolog protestant, călugăr budist tibetan — avînd o pregătire excelentă pentru a fi traducătorul pe care se bazează Sfinția Sa atunci cînd se angajează în discuții cu oamenii de știință?

Deși Alan provine din Pasadena, copilăria sa a fost cu totul diferită de o copilărie obișnuită în sudul Californiei. Tatăl său, David H. Wallace, este un specialist în greaca biblică și în teologia Noului Testament, iar în copilărie Alan l-a însoțit în călătoriile sale în Edinburgh, Izrael și Elveția, unde tatăl său studia cu unii dintre cei mai mari teologi protestanți ai vremii. În pofida moștenirii sale protestante — pe lîngă tatăl său, misionari creștini și profesori de religie împînzesc ambele laturi ale arborelui genealogic al familiei — Alan a fost atras de timpuriu către știință și și-a propus să urmeze această carieră. A început la Universitatea California din San Diego, studiind știința mediului, iar vara lui 1970 l-a găsit pe Alan hoinărind prin Europa pînă la începerea primului său an de studii la o universitate germană.

La un cămin studențesc dintr-un mic orășel din Alpii elvețieni, Alan a dat peste traducerea realizată de Walter Yeeling Evans-Wenz și intitulată *The Tibetan Book of the Great Liberation* (*Cartea tibetană a marii eliberări*), unul dintre puținele texte tibetane disponibile în limba engleză la acea vreme (pe lîngă *Cartea tibetană a morților*). Era prima întîlnire a lui Alan cu budismul tibetan, cu excepția unei prezentări superficiale a budismului de la un curs de civilizație indiană pe care îl urmase. Deși aceste prime informații nu-i erau prea familiare lui Alan, traducerea lui Evans-Wentz i-a trezit interesul.

Odată ajuns la Universitatea din Göttingen, a descoperit, spre marea sa încîntare, că la o facultate din cadrul universității era un lama tibetan — un lucru foarte neobișnuit la acea vreme. A renunțat la toate cursurile, cu excepția celui de tibetană. În vara următoare, în timp ce studia la o mănăstire budistă tibetană din Elveția, a dat peste un anunț al Bibliotecii pentru Arhive și Scrieri Tibetane din Dharamsala, care spunea că vor organiza cursuri de budism tibetan pentru occidentali — și că va preda Dalai Lama. Alan a vîndut practic tot ce avea și și-a cumpărat un bilet doar dus pentru India.

În octombrie 1971, Alan a sosit la McLeod Ganj și s-a înscris imediat la cursul de budism tibetan de un an, care era susținut pentru un grup de opt occidentali — cursul despre care se vorbea în știrea pe care o găsise. Din cei opt, șapte locuiau deja în Dharamsala. Așa cum s-a dovedit ulterior, Alan era singura persoană din afara Dharamsalei care răspunsese la anunțul ce promova cursul.

După un an de studiu, Alan intra în primul an la Institutul de Dialectică Budistă — împreună cu încă aproximativ 30 de călugări tibetani — care tocmai fusese înființat la Dharamsala în 1973. Apoi a devenit călugăr novice și a stat acolo aproape patru ani.

După ce și-a petrecut 14 luni în acea mănăstire, s-a retras timp de zece zile pentru a exersa meditația *vipashyana,* predată la Dharamsala de un profesor din Birmania, S.N. Goenka. Această experiență l-a inspirat pe Alan să pună în practică ceea ce îl învățase teoria — voia să mediteze. Așa că s-a mutat într-o mică sihăstrie de pe munte și a continuat să practice meditația în anul următor, timp în care a făcut primele sale traduceri, în principal din texte medicale tibetane. În 1979, cînd Dalai Lama a făcut una dintre primele sale vizite în Europa, Alan a fost solicitat să-i fie interpret — un rol pe care l-a jucat cu intermitență de atunci încoace.

Un alt moment de cotitură în viața lui Alan s-a produs în 1984, cînd, grație reputației sale de traducător, a fost invitat la un institut înființat de Robert Thurman, pe vremea aceea profesor la Amherst College. Odată ajuns acolo, Alan s-a hotărît să se întoarcă la facultate pentru a-și termina studiile și curînd a fost admis la Amherst. Acolo, sub îndrumarea lui Arthur Zajonc, profesor de fizică cuantică, Alan a scris o lucrare importantă, în care compara fundamentele mecanicii cuantice cu comentariul lui Dalai Lama asupra capitolului intitulat „Înțelepciunea" din lucrarea clasică a lui Shantideva: *A Guide to the Bodhisattva Way of Life* (*O introducere în stilul de viață al unui Bodhisattva*). Mai tîrziu, teza a fost publicată în două volume, fiind printre primele din cele peste 20 de lucrări ale sale[1]. Cînd a absolvit (cu *summa cum laudae*), avea 36 de ani — și era călugăr încă.

Hoinărind prin țară pe o motocicletă BMW, cu roba de călugăr în coburii motocicletei, Alan a dat peste un centru de meditație retras din arida Owens Valley, pe vîrful dealurilor semideșertice din regiunea Sierra Nevada din California. Terminîndu-și studiile la Amherst, Alan a rămas acolo nouă luni, în retragere solitară. În acest timp, a inițiat procedeul vechi de secole de reîntoarcere formală la viața laică — obișnuit în culturile asiatice, în care mulți oameni își petrec o perioadă din viață fiind călugări sau călugărițe — și și-a continuat meditațiile în singurătate.

Tot în această perioadă, Alan a primit un mesaj de la Adam Engle, care îi cerea să fie translator la prima conferință a Institutului pentru Minte și Viață. Alan era singura persoană care poseda atît o educație științifică solidă, cît și o bună cunoaștere a limbii tibetane și a budismului. La început, Alan a refuzat, decis să se dedice meditației. Dar Engle a insistat, obținînd chiar o scrisoare de la Dalai Lama, prin care i se solicita prezența lui Alan. De atunci, Alan n-a pierdut decît o singură conferință a Institutului.

Între timp, Alan și-a continuat studiile, făcînd un doctorat în religie la Stanford, unde teza sa despre atenție s-a bazat foarte mult pe lucrările filozofului și psihologului american de la începutul secolului al XX-lea, William James, stabilind conexiuni cu filozofia și practica budistă[2]. S-a căsătorit cu Vesna Acimovic, o specialistă în studii asiatice, și a început să predea la Universitatea California din Santa Barbara, unde a înființat un program dedicat culturii, religiei și limbii tibetane, care în cele din urmă a dus la înființarea unei catedre, numită acum Catedra de Budism Tibetan și Studii Culturale „Cel De-al Paisprezecelea Dalai Lama“. După ce a predat la Universitatea California din Santa Barbara timp de patru ani, s-a întors în deșertul californian pentru șase luni de meditație în singurătate. Alan a continuat să scrie pînă în ziua de astăzi despre potențialul colaborării dintre știința modernă și budism — o temă centrală în propria sa viață — și speră acum să întemeieze un institut în care să desfășoare cercetări experimentale și teoretice asupra pregătirii în tehnica contemplației.

Un început filozofic

„Bună dimineața“, a spus Alan. „Astăzi vom începe așa cum am început fiecare dintre conferințele Institutului pentru Minte și Viață, încă din 1987. Deși tema centrală a acestor conferințe este un dialog între budism și știință, ne-am gîndit de la început că ar fi foarte important să invităm și un filozof la fiecare întîlnire: cineva care să ridice probleme pe care știința propriu-zisă poate că nu le formulează în mod explicit.

Există mai multe motive pentru aceasta. Știința nu este o disciplină autonomă nici chiar în civilizația occidentală, deși astăzi apare de sine stătătoare, ca și cum ar fi independentă de filozofie și religie. În realitate însă, orice cercetare critică a istoriei și dezvoltării științei demonstrează că acest lucru nu este deloc adevărat. Știința a apărut în sînul civilizației noastre și are rădăcini adînci în filozofia occidentală, acestea mergînd pînă la Platon, Aristotel și chiar mai departe. Știința are rădăcini și în tradițiile noastre teologice, iudaismul și creștinismul. Așa a fost mereu, deși mai puțin explicit în secolul al XX-lea. Acesta este un motiv pentru a aduce în discuție filozofia în mod explicit.

Mai există însă și un alt motiv care devine limpede pentru oricine încearcă să înțeleagă relația dintre teoria științifică, cercetarea științifică și realitatea ca atare. Cînd noi, cei din Occident, intrăm prima dată în dialog cu budismul, aproape inevitabil îi aplicăm una dintre etichetele noastre convenționale, numindu-l pur și simplu o «religie». Atunci e ca și cum am pune în dialog știința cu o religie, un lucru pe care mulți oameni îl vor considera nepotrivit. Însă budismul nu a fost niciodată doar o religie, așa cum o definim noi în Occident. El a avut încă de la început elemente filozofice alături de elementele empirice și raționale, care pot trimite la termenul de «știință».

Astfel, avem un temei atît din perspectiva occidentală, cît și din cea budistă pentru a avea invitat aici un filozof, iar în această dimineață avem nu doar un singur filozof, ci reprezentanți ai ambelor tradiții, profesorul Flanagan reprezentînd tradiția filozofică occidentală, iar Matthieu Ricard pe cea budistă.“

Ce este o emoție distructivă?

„Am fost invitat pentru a defini subiectul emoțiilor distructive și pot să fac acest lucru într-o singură propoziție: emoțiile distructive sînt emoțiile ce dăunează atît individului care le resimte, cît și celor din jur.“ Grupul nostru ajunsese la această definiție simplă după două zile de discuții aprinse în cadrul întîlnirii preliminare care avusese loc la Harvard cu cîteva luni în urmă.

„Dar ce înțelegem mai exact prin «dăunător»? Care sînt nuanțele, nivelurile, maniera în care un lucru poate părea dăunător, fără să fie de fapt așa? Acestea sînt chestiunile despre care vom discuta în zilele următoare. Sîntem interesați nu doar de natura emoțiilor distructive, ci și de factorii care le catalizează: evenimente, zestre genetică, funcții ale creierului și orice alți factori ar putea fi implicați. Care este sursa emoțiilor distructive; de unde iau naștere acestea de fapt?

În budism, aceste întrebări sînt considerate foarte interesante. Care sînt efectele emoțiilor distructive asupra individului, asupra mediului înconjurător, asupra altor oameni? Odată ce am identificat emoțiile distructive și am descoperit cauzele și efectele lor negative, ne putem întreba ce antidot există pentru aceste suferințe. Care este leacul? Cum le putem combate? Ar trebui să ne îndreptăm către medicamente, către chirurgie, către terapia genetică, către terapia psihologică sau către meditație?

În sfîrșit, o temă centrală în budism încă de la începuturile sale a fost întrebarea dacă ne putem elibera complet și ireversibil de toate emoțiile distructive. Aceasta este o chestiune complexă, la care trebuie să reflectăm cu toții.

Aceste întrebări sînt la fel de pertinente atît pentru tradiția budistă, cît și pentru cea occidentală. Noi, occidentalii, ne-am pus astfel de întrebări încă din zorii civilizației noastre: Biblia, Platon, Aristotel. În budism, ele au fost întotdeauna o preocupare centrală. Existența unei sfere de preocupări împărtășite scoate la iveală importanța temei, însă există anumite diferențe extrem de importante în ce privește căile pe care fiecare dintre cele două tradiții explorează aceste chestiuni. Cred că atît sfera comună, cît și diferențele de abordare ni se vor părea la fel de fascinante și trebuie să înțelegem motivele care stau la baza ambelor."

O nouă specie a filozofiei

„Acestea fiind spuse", a început Alan prezentarea primului vorbitor, „aș dori să vi-l prezint pe scurt pe Owen Flanagan, profesor de filozofie la Catedra James B. Duke de la Universitatea Duke. Ca pentru a accentua ideea de mai înainte, dînsul nu este doar profesor de filozofie, ca și cum filozofia ar fi o disciplină autonomă, ci este de asemenea profesor de neurobiologie, profesor de psihologie experimentală, profesor de științele cogniției și — ca un *coup de grâce*, poate — profesor de literatură."

Într-adevăr, Owen Flanagan face parte dintr-o nouă categorie de filozofi. Educat în tradițiile domeniului său, el este de asemenea la curent cu toate domeniile de studiu care pot fi relevante pentru disciplina sa de bază. Fiind preocupat în special de filozofia minții, Owen este la curent cu descoperirile din psihologie, științele cogniției și neurologie — de aceea este foarte potrivit pentru a participa la acest dialog despre emoții.

În timpul anilor săi de studiu la Fordham, Owen era la fel de înclinat să se ocupe de psihologie și de filozofie. În această privință, el consideră că seamănă cu un idol de-al său, William James, care n-a putut să se decidă niciodată dacă este filozof sau psiholog — și astfel a devenit un întemeietor al ambelor domenii în America.

Așa cum s-a dovedit în cazul lui Owen, psihologia la modă în acea vreme — behaviorismul, cu accentul său asupra studierii metodice a reacțiilor la stimuli în cazul șobolanilor — era destul de respingătoare, iar libertatea și rigoarea intelectuală din filozofie erau destul de atrăgătoare pentru ca el să-și continue studiile postuniversitare în filozofie, la Universitatea Boston.

Interesul lui Owen pentru rolul emoțiilor în viața minții s-a cristalizat în 1980, cînd s-a decis să introducă un capitol despre emoții în cursul său de filozofia minții de la Wellesley College. A descoperit o lucrare științifică, scrisă de Paul Ekman și de colegii săi, despre expresiile faciale ale emoțiilor la oameni — unul dintre primele studii empirice în ceea ce astăzi a devenit un domeniu de cercetare important. Lucrarea l-a fascinat, pentru că oferea primele dovezi serioase ale faptului că emoțiile umane sînt universale. Acest rezultat era relevant pentru o întrebare filozofică referitoare la natura umană: oamenii, prin natura lor, sînt iubitori și plini de compasiune sau sînt în mod inerent egoiști — sau acțiunile lor intră într-un spectru mai larg, care cuprinde ambele caracteristici?

Emoțiile ocupă un loc important în cartea pe care Owen o consideră cea mai importantă lucrare a sa. Publicată în 1991, *Varieties of Moral Personality* (*Tipuri de personalități morale*) explorează rolul emoțiilor în natura umană, importanța eticii și relativismul moral. Un capitol esențial este dedicat conexiunilor dintre virtute, fericire și sănătatea mintală. Flanagan subliniază că, într-o lume ideală, a fi bun — virtuos — ar echivala cu fericirea și sănătatea mintală în același timp. În cel mai rău caz, moralitatea și emoțiile unei persoane sînt foarte diferite. Întrebarea este în ce măsură coincid acestea în realitate?

O viață frumoasă

Îmbrăcat într-o *kurta* indiană, bej, pînă la genunchi, Owen a ocupat locul vorbitorului de lîngă Sfinția Sa. Îmi mărturisise că se simțea puțin îngrijorat, fie și numai pentru că de obicei se plimbă în timp ce vorbește, iar atunci cînd ține prelegeri, vorbește foarte repede, în stilul newyorkez; or, aici urma să stea jos și să vorbească încet și sacadat, astfel încît Sfinția Sa să-l poată înțelege.

„Este o mare onoare să mă aflu aici și să am ocazia de a vorbi cu Sfinția Voastră, cu ceilalți călugări de aici și cu colegii mei occidentali“, și-a început Owen prelegerea. „Am multe de învățat. Am să încerc în ceea ce voi spune astăzi să expun o perspectivă foarte generală asupra felului în care noi, occidentalii, și filozofii, în particular, concepem rolul emoțiilor — rolul virtuților — în alcătuirea unei vieți frumoase.

Gîndindu-mă la prelegerea mea, mi-am dat seama că nu există nici un domeniu al filozofiei, cel puțin în Occident, în care să vorbim despre emoții ca atare. În filozofie, vorbim de emoții referindu-ne la ce înseamnă o viață frumoasă. Cum ajută sau cum dăunează emoțiile în decursul existenței unei persoane bune?

Am să încerc astăzi să deschid anumite subiecte pe care știu că le vor aborda ceilalți vorbitori — referitoare la relația între știința descriptivă sau explicativă și etică și la felul în care etica implică emoțiile. Așa cum diferitele forme ale budismului abordează mai multe perspective diferite, și noi avem în Vest mai multe tradiții diferite; unele dintre acestea consideră emoțiile lucruri îngrozitoare, iar altele le tratează ca fiind ceva pozitiv. O parte din ceea ce voi spune astăzi va fi o încercare de a prezenta unele dintre principalele concepții și atitudini pe care le avem noi față de emoții și de a vă descrie, din fotoliul filozofului, stările mintale pe care le prețuim noi cel mai mult în Occident.

Din conversațiile mele cu Matthieu, am dedus că există unele diferențe reale în această privință între viziunea budistă și cea occidentală. Noi prețuim foarte, foarte mult anumite forme de respect de sine, stimă de sine, valoare de sine și autorealizare. Avem de asemenea anumite concepții cu privire la importanța iubirii, inclusiv iubirea romantică și prietenia, care cred că sînt diferite de cele budiste.“

O etică fără religie

„M-am gîndit că ar fi de folos să încep prin a spune cîte ceva despre munca mea de o viață. Ezit puțin să o numesc așa, pentru că sună ca și cum munca mea de o viață s-ar fi încheiat, dar m-am ocupat de aceste probleme de cînd eram un puști de 13 sau 14 ani. Poate că sună pretențios, dar chestiunile care m-au interesat sînt natura minții, natura moralității și ce anume dă sens vieții. O parte a interesului meu pentru aceste întrebări provine din aceea că la un moment dat mi-am pierdut credința în creștinismul romano-catolic și am devenit foarte preocupat de întrebări cum ar fi: de ce să ne comportăm moral dacă nu există Dumnezeu?“

Crescut într-o familie tipică, romano-catolică din Westchester County, de lîngă New York, Owen își amintește că tatăl său era un catolic care credea în „focul iadului“. Pentru tînărul Owen, care și-a început educația în grija călugărițelor de la o școală parohială la vîrsta de 5 ani, discuțiile despre păcat, ceruri și iad erau destul de înfricoșătoare — erau credințe impresionante pentru un băiețel timid și retras. Înclinația filozofică a lui Owen a luat forma unei curiozități precoce pentru teologie — în special pentru că era tot timpul speriat să nu facă ceva greșit și să sfîrșească în iad.

Prima sa revoltă deschisă împotriva constrîngerilor religiei organizate s-a produs cînd era încă foarte tînăr. Unchiul său favorit — fratele mamei — era un catolic nepracticant. Cînd unchiul său urma să se căsătorească într-o biserică episcopală, mama lui Owen, o romano-catolică devotată, a vrut, firește, să meargă la nuntă.

Dar într-o noapte Owen a auzit-o spunîndu-i tatălui său că s-a consultat cu preotul parohiei și acesta i-a interzis să meargă, pentru că ar fi însemnat să se roage într-o biserică străină. Auzind acest lucru, Owen a izbucnit din camera alăturată: „Părintele O'Connor este un bou!“

Pe la 13 ani, Owen se strecura afară de la slujba de duminică ca să meargă cu prietenii la restaurant, să își cumpere clătite. Tatăl său, temîndu-se ca Owen să nu o apuce pe calea unchiului său favorit, i-a făcut cadou o versiune prescurtată, editată de Penguin Books, a lucrării *Summa Theologiae* a Sf. Toma din Aquino, cu cele cinci argumente în favoarea existenței lui Dumnezeu. Owen a citit cartea cu o fascinație enormă, testîndu-și propriul simț analitic împotriva argumentelor lui Toma. Deși a observat imediat anumite slăbiciuni logice în argumente, a fost totuși încîntat de jocul inteligenței.

Revelația lui Owen s-a produs la prima sa oră de filozofie, în anul întîi la Fordham. Profesorul său, un tînăr filozof de la Yale, a spus: „Platon postulează că Binele..." și Owen a fost complet fascinat. Avea o idee vagă despre ce înseamnă a postula, dar nu mai auzise de nimeni care să facă acest lucru pînă atunci. Apoi mai era articolul hotărît care însoțea termenul de *Bine*. I-a tăiat respirația; a fost de-a dreptul uluit. Anul acela, în care i-a studiat pe Platon, Aristotel, Nietzsche și Kant — ale căror scrieri le găsea de neînțeles — i-a definit destinul ca filozof. Însă Owen era îndrăgostit și de unele cursuri de psihologie pe care le urma, mai ales de acela de istoria psihologiei, predat de un preot ungur, care explora presupozițiile filozofice ale diverselor teorii. În această îmbinare de abordare filozofică și științifică a unor probleme fundamentale, Owen și-a descoperit vocația intelectuală. Din acel moment, misiunea sa intelectuală a fost, parțial, aceea de a răspunde la marile întrebări etice fără a recurge la religie.

Owen și-a continuat remarcele introductive, observînd că lucrarea pe care Dalai Lama tocmai o publicase, *Ethics for the New Millennium*, fusese scrisă din aceeași perspectivă. „Știu că Sfinția Sa a scris în multe dintre cărțile sale că obiectivul său este acela de a ne ajuta să descoperim un mod de a trăi care să poată fi acceptat de oameni care provin din tradiții religioase diferite sau care nu aparțin nici unei tradiții religioase, și cred că are perfectă dreptate."

Fapte versus *valori*

Owen a abordat apoi tema referitoare la modul în care sînt privite emoțiile în filozofia occidentală și în budism — o temă care urma să ghideze majoritatea discuțiilor din acea zi. „O ultimă observație preliminară: în urma discuțiilor cu Matthieu și în urma lecturii cărților Sfinției Sale, am început să observ o diferență în felul în care ne raportăm la emoții. În Occident, este o mare diferență între a spune «În această cameră sînt flori» și a spune „Florile din această cameră sînt frumoase.“ Pentru noi, primul enunț se referă la un fapt — implică o descriere —, în vreme ce al doilea implică o judecată de valoare sau o normă, în acest caz, una estetică.

Oamenii de știință ne vor explica cum se propagă în creier o emoție cum ar fi mînia sau teama. Însă considerăm că este ceva diferit dacă mînia sau teama reprezintă un lucru bun sau rău, ce ține de filozofie, într-un anumit sens. La fel, a spune că «Floarea din această cameră este frumoasă», pe lîngă «În această cameră există o floare», implică o judecată separată, una estetică.“

Aceste remarce au provocat o lungă discuție în tibetană asupra distincției filozofice între fapt și valoare și asupra felului în care, în Occident, cele două fațete ale acestei distincții sînt asociate cu obiectivitatea și, respectiv, cu subiectivitatea. Așa cum se va întîmpla pe tot parcursul dialogului, Dalai Lama a pus o întrebare în tibetană, pe care Jinpa a tradus-o în engleză: „Vrei să spui că această distincție este fundamental diferită față de perspectiva budistă?“

„Da, cred că există o diferență“, a răspuns Owen. „Vom descoperi pe parcursul acestei săptămîni cît de mare este diferența. Dar, de exemplu, în amîndouă cărțile dumneavoastră, *The Art of Happiness* și *Ethics of the New Millennium*, atunci cînd spuneți «Eu cred cu adevărat că noi avem adînc înrădăcinată în natura noastră compasiunea», reacția mea este aceea de a vă da dreptate să gîndiți că noi *putem fi* plini de compasiune.“

Sfinția Sa a rîs, încîntat de această idee.

„Dar“, a adăugat Owen, „tradiția filozofică occidentală va spune că nu este chiar atît de limpede dacă noi sîntem de fapt prin natura noastră plini de compasiune. O să înțelegeți de ce într-o clipă, cînd am să vă relatez cum privim noi, de regulă, natura umană.“

Trei întrebări pentru filozofie

După ce a proiectat pe perete o planșă care înfățișa conexiunile dintre disciplinele academice, legate între ele prin săgeți, Owen a continuat. „Aceasta doar ca să explic puțin cum lucrez eu și cum sper să contribui la acest dialog. Ori de cîte ori abordez o problemă, indiferent că este vorba de natura conștiinței sau de viața morală, sînt interesat în primul rînd de ceea ce spun oamenii despre experiența lor, prin introspecție — ceea ce oamenii de știință și filozofii occidentali numesc fenomenologie. Apoi, pornind de la relatarea introspectivă, citesc ceea ce spun neurologii că se petrece de fapt în creier.

Sînt de asemenea foarte interesat, ca mulți dintre colegii mei aici de față, de biologia evoluționistă. Ca majoritatea oamenilor din Occident, atunci cînd discutăm despre emoții, gîndim mai întîi în termeni darwiniști. Considerăm că emoțiile ne-au fost transmise, probabil de speciile ancestrale de hominizi care au existat înainte de *homo sapiens.* Prima întrebare pe care o voi ridica este următoarea: cum credem noi, în Occident, că sînt alcătuiți oamenii — dacă sînt într-un fel — în natura lor intimă, dincolo de veșmintele culturale și istorice? Spun «dacă sînt într-un fel» pentru că unii consideră că oamenii nu pot fi descriși independent de cultura lor. Dar aceia dintre noi care sîntem influențați de teoria evoluției a lui Darwin credem că trebuie să existe unele trăsături umane universale, moștenite.

A doua întrebare mi-a fost sugerată de textele din budismul tibetan și de cărțile Sfinției Sale: există oare vreun scop pe care să-l urmărească toți oamenii? Aceasta este o întrebare fundamentală în etica occidentală și, așa cum vom vedea, în această privință există multe asemănări cu budismul. Aș vrea de asemenea să vorbesc despre relația dintre virtute și fericire, pentru că eu cred că aceasta ne preocupă pe toți.

A treia întrebare este următoarea: ce face ca o persoană să fie bună? Aceasta adîncește problema alcătuirii prescriptive a sufletului. Cum ar trebui modificate, temperate sau suprimate emoțiile? Folosind meditația? Sau medicamentele?

Pentru a aborda aceste chestiuni, trebuie să vorbesc și despre emoțiile constructive și distructive. Am să ofer propria mea listă de stări ale minții pe care noi, occidentalii, le considerăm distructive și constructive și aceasta va da naștere la discuții — pentru că nu sînt convins că am dreptate."

Viziunea occidentală nu include compasiunea intrinsecă

„Cînd întreb care este natura profundă a oamenilor, întreb de fapt ce însoțește în mod firesc genul nostru de organism, sau genul nostru de animal — chiar mă gîndesc la oameni ca la un soi de animale. În tradiția filozofică occidentală, au existat trei mari răspunsuri, perspective care se reiterează permanent în Occident."

Owen a proiectat apoi o planșă pe care se putea citi:

1. Individualiști raționali
2. Egoiști și miloși
3. Miloși și egoiști

„Una dintre acestea spune că sîntem individualiști raționali: fiecare persoană urmărește doar binele propriu, dar înțelege în mod rațional că numai purtîndu-se bine cu ceilalți poate să-și atingă scopurile. Aceasta este o perspectivă foarte răspîndită. În economie, ca și în filozofie, mulți oameni consideră că lucrurile merg bine numai pentru că fiecare dintre mai este suficient de inteligent încît să înțeleagă că propria lui bunăstare depinde de felul în care îi tratează pe ceilalți.

Și pentru că veni vorba, Sfinția Voastră poate observa că răspunsul său — acela că noi sîntem, în fond, plini de compasiune — nu este cuprins în nici unul dintre cele trei răspunsuri principale pe care le oferă filozofia occidentală. Există, totuși, o tradiție occidentală care spune că oamenii sînt atît egoiști, cît *și* miloși. Dacă ne gîndim la cît de fragili sînt bebelușii, e limpede că ei nu ar putea supraviețui dacă nu ar beneficia de compasiunea sau simpatia celor care le poartă de grijă. Deci, pare destul de evident că oriunde am așeza compasiunea, înainte sau după egoism, ea este necesară pentru supraviețuire.

De observat că singura diferență dintre al doilea și al treilea răspuns este ordinea. Filozofii care cred că oamenii sînt egoiști și miloși consideră că, odată ce ne-am îngrijit de nevoile noastre vitale, rămîne timp și pentru a manifesta iubire și compasiune pentru cei din jur.

Cei care susțin a treia poziție — că noi sîntem miloși și egoiști — spun că oamenii sînt în principiu ființe iubitoare, pline de compasiune, dar cînd ne lipsesc resursele cum ar fi hrana, veșmintele și adăpostul, compasiunea lasă locul laturii noastre egoiste."

Compasiunea: doar pentru alții?

Această distincție a declanșat o altă discuție aprinsă în tibetană despre faptul că în limba engleză — și în cultura occidentală — noțiunea de compasiune pare să se aplice numai altora. Sfinția Sa l-a întrebat pe Owen: „Termenul tibetan pentru grijă sau compasiune, *tsewa*, se referă atît la sine, cît și la ceilalți. Dar cînd vorbești de compasiune, tu te poți referi și la propria persoană și la cei din jur?"

„Nu prea știu cum să răspund la această întrebare", a răspuns Owen. „Textul care îmi vine în minte — *Etica nicoma-*

hică a lui Aristotel — spune că iubirea de sine nu este întotdeauna egoistă. Ea înseamnă a te respecta pe tine însuți."

„Întrebarea era însă", a spus Dalai Lama, „dacă termenul de «compasiune» este folosit într-un sens pur altruist." Acesta a fost un punct-cheie de divergență, iar între Sfinția Sa și traducători s-au purtat discuții animate, referitoare la diferitele concepte din budism care ar putea fi traduse prin termenul unic de „compasiune"*.

Dalai Lama a insistat asupra acestui aspect: „Pentru termenul tibetan *tsewa*, conotația este «Fie ca eu să fiu ferit de suferință și de sursele suferinței.» Și apoi mai este empatia, pe baza căreia cineva poate recunoaște înrudirea dintre el și ceilalți, iar apoi poate simți compasiune pentru cei din jur. Dar toate acestea intră sub un singur termen: «compasiune». Există oare o diferență semnificativă între această concepție și cea occidentală?"

„Prima mea impresie", a spus Owen, „este aceea că există o diferență semnificativă, dar am să mă mai gîndesc la acest lucru pe parcursul zilei. Există cu certitudine în Occident opinia că îi poți iubi pe ceilalți numai dacă te iubești pe tine însuți — dacă nu te prețuiești pe tine însuți, dacă te urăști sau nu te respecți, atunci nu-i poți iubi pe ceilalți."

La aceasta, Dalai Lama a dat din cap în semn de înțelegere. Acest aspect al lipsei prețuirii de sine fusese discutat și la întîlnirea organizată de Institutul pentru Minte și Viață din 1990 pe tema sănătății și a emoțiilor, pe care am moderat-o tot eu[3]. Sharon Salzberg, profesor american de budism, a descris felul în care o lecție de meditație începe cu dezvoltarea bunăvoinței iubitoare față de sine, înainte de a trece la ceilalți. Unul dintre motive, a explicat ea, este acela că, în prezent, atît de mulți oameni din Occident au o stimă de sine foarte scăzută — chiar se disprețuiesc. Cînd a auzit pentru prima dată acest lucru, Dalai Lama a fost oarecum neîncrezător; chiar conceptul de autoponegrire îi era străin.

---

* În orig. engl., *compassion*. (*N. red.*)

Acum a explicat pe larg în tibetană că, în viziunea lui, a avea grijă de propria persoană și de ceilalți este un lucru esențial pentru existența umană și că omiterea propriei persoane din viziunea occidentală asupra compasiunii este o omisiune gravă. În esență, compasiunea este mai mult decît simpla preocupare pentru altul — empatia; înseamnă o grijă atentă, din inimă, a vrea să faci ceva pentru a-i alina suferința persoanei. Și aceasta indiferent dacă este vorba de propria persoană, de altcineva sau de un animal.

Apoi s-a adresat Venerabilului Kusalacitto, pentru a-i solicita să expună punctul de vedere al ramurii budismului din care face parte: „În tradiția pali", a spus Venerabilul Kusalacitto, „termenul pentru compasiune se aplică atît propriei persoane, cît și celorlalți. Acest lucru este valabil atît pentru *karuna*, cît și pentru *metta*, compasiunea și bunăvoința iubitoare", a observat el, citînd termenii din limba pali, un dialect pe care îl folosea Buddha și care continuă să fie folosit ca limbă a textelor sacre în tradiția budismului Theravada din Tailanda, Birmania, Sri Lanka și alte țări.

„Deci există o omogenitate aici între tradiția pali și sanscrita care a pătruns în budismul tibetan", a concluzionat Alan Wallace. „Atît termenul de bunăvoință iubitoare, cît și cel de compasiune se referă atît la propria persoană, cît și la ceilalți. Dar dacă, în context occidental, compasiunea se referă numai la alții, atunci starea mintală îndreptată către propria persoană s-ar putea să fie opusă compasiunii pentru ceilalți. Conotațiile termenilor pot avea implicații foarte serioase."

Cuvîntul de care limba engleză are mare nevoie

„Dar, sigur, avem în Occident conceptul de «a-ți plînge de milă»", a răspuns Owen, „și nu ne gîndim la el în termeni foarte pozitivi. Este un sentiment exagerat că lucrurile nu merg bine pentru tine. Și este tot o formă de egoism."

Dalai Lama a clarificat explicația: „Cînd spun că în natura umană este adînc înrădăcinată compasiunea, folosesc termenul care include atît compasiunea pentru propria persoană, cît și pentru ceilalți. Dar în budism există termeni care opun compasiunea pentru propria persoană compasiunii pentru ceilalți. Există un termen care, de regulă, se traduce prin «prețuire de sine» și care implică o atitudine centrată pe sine, fixarea bunăstării personale drept cea mai înaltă prioritate — spre deosebire de prețuirea celor din jur, menținerea unei preocupări sincere pentru bunăstarea celorlalți ca scop în sine, și nu doar pentru că acest lucru ar aduce beneficii propriei persoane. Dacă punem în opoziție acești doi termeni și apoi întrebăm: «Este oare în natura omului să-i prețuiască pe ceilalți?», va trebui să ajungem la concluzia că nu, aceasta nu stă în firea omului."

Dalai Lama a observat că discuția se purta acum în arena lingvisticii, una dintre multele discipline care inspirau concepțiile filozofice ale lui Owen. Semantica poate avea consecințe reale asupra felului în care oamenii percep lumea. Unii antropologi au argumentat că, într-un anumit sens, limbajul pe care îl folosesc este cel care le modelează oamenilor realitatea: s-ar putea să ignorăm complet acele fenomene sau concepte pentru care nu avem termeni. Această idee a fost implicită în următoarea observație a lui Dalai Lama.

„Engleza fiind o limbă atît de bogată, ar trebui să existe un termen care să corespundă cuvîntului tibetan pentru compasiune, care se aplică atît propriei persoane cît și celorlalți. Dacă nu există nici unul, va trebui să inventați unul."

Apoi Dalai Lama s-a întors rîzînd către Matthieu Ricard, întrebîndu-l în tibetană: „Franceza stă mai bine în această privință?" Matthieu i-a răspuns că e cam la fel și în franceză.

„Ei stau mai bine la iubirea romantică", a glumit Owen, iar Sfinția Sa a început din nou să rîdă.

O armonie socială, dar nu una interioară

Întorcîndu-se la prezentarea sa, Owen a dezvoltat apoi subiectul emoțiilor care contribuie la virtute — adică emoțiile care în tradiția filozofică occidentală sînt considerate importante pentru o viață morală. A început cu cele considerate fundamentale pentru natura umană. „Despre aceste emoții se spune că țin de tipul de creatură care sîntem: mînie, dispreț, indignare, teamă, fericire, tristețe, iubire, prietenie, iertare, recunoștință, regret (sau remușcare pentru a fi făcut ceva greșit), rușine.

Și mai este — posibil — vina. Știu că vina lipsește din lista asemănătoare a tradiției budiste. S-ar putea să fie o chestiune de semantică sau s-ar putea ca într-adevăr budiștii să nu se simtă foarte vinovați (ceea ce eu cred că e bine). Însă în Occident vina este o emoție importantă, legată de rușine.

Și apoi mai există compasiunea. Această listă cuprinde ceea ce ar lua în considerare majoritatea filozofilor moraliști care s-au preocupat de natura binelui. Însă toate acestea sînt pur și simplu emoții care există în oameni. Încă nu am specificat care dintre ele sînt bune sau rele, care ar trebui să fie temperate sau modificate.“

„Dar le-ai numit pe toate emoții «morale»“, a spus Dalai Lama, zîmbind, făcînd o aluzie subtilă la distincția anterioară a lui Owen dintre fapt și valoare. „Nu este oare aceasta o judecată evaluativă?“

„De aceea am pus-o între ghilimele, în caz că veți întreba“, a spus Owen rîzînd. „Dar aveți perfectă dreptate. Noi avem concepții conform cărora sentimentele de mînie, dispreț sau indignare sînt uneori potrivite, alteori nepotrivite.“

Owen a continuat apoi: „Motivul principal pentru includerea acestor emoții pe listă are legătură cu felul în care privim noi evoluția. Noi credem că oamenii au evoluat ca animale sociale — avem nevoie unii de ceilalți. Interacțiunea socială provoacă situații în care poți fi tratat bine sau poți fi tratat rău. Fiecare dintre aceste emoții apare ca reacție la situațiile sociale. De exemplu, mă sperii dacă o persoană mă amenință că-mi va face rău. Simt iubire față de cineva care m-a tratat bine, posibil ca reacție la faptul că m-am purtat și eu bine cu persoana respectivă. Astfel, ideea comună din spatele așa-numitelor emoții morale este aceea că ele ajută la structurarea vieții noastre sociale, astfel încît aceasta să se desfășoare cît mai netulburat posibil. În tradiția noastră, este mai puțin important să te gîndești la organizarea propriului suflet.“

Interpretul Thupten Jinpa a reformulat această diferență dintre viziunile occidentală și budistă: „Vreți să spuneți că filozofii din Occident înțeleg aceste emoții mai mult în funcție de capacitatea lor de a facilita relațiile interpersonale, decît în funcție de rolul lor în perfecționarea naturii noastre interioare?“

„Exact“, a spus Owen. „Noi punem un mare accent pe sine — valoarea de sine și stima de sine — dar nu prea am făcut o tradiție din a încerca să ne creăm o armonie interioară. Aceste emoții și principiile morale care le guvernează pe toate implică relații sociale.“

Un Socrate nesatisfăcut sau un porc fericit?

Apoi Owen a abordat o idee formulată de Dalai Lama în scrierile sale, mai ales în *Ethics for the New Millenium*: aceea că scopul pe care îl urmăresc toți oamenii este fericirea. „În Occident, opinia generală consideră că acest lucru este adevărat“, a comentat Owen. „Dar există o îngrijorare. Aceasta provine de la filozoful Immanuel Kant, care a spus că una este să fii fericit și alta este să fii bun.“ Owen a adăugat apoi cu falsă seriozitate: „Am adus acest subiect în discuție ca să ne îngrijorăm cu toții.“

Dalai Lama a întrebat: „Din această perspectivă kantiană, în care se trasează o distincție netă între fericire, pe de o parte, și bine, pe de altă parte, cum este definit binele?“

Owen a răspuns prezentînd următoarea planșă pe care se putea citi: „Ce este fericirea? Plăcere? Plăceri superioare? Înflorire? Virtute?“

„Ca și în budism, toată lumea acceptă că scopul este fericirea“, a explicat Owen. „Dar există multe dezacorduri cu privire la definiția fericirii. De pildă, înseamnă ea pur și simplu plăcerile simțurilor sau numai plăcerile superioare deosebite?“

Dalai Lama a întrebat: „În tradiția occidentală, se face o distincție între bunăstarea fizică și mintală și fericire? Aceasta este o distincție importantă în budism.“

„Da, chiar se face o astfel de distincție“, a spus Owen. „Aproape toți filozofii care acceptă că fericirea este scopul vieții văd imediat că trebuie să facă distincție între așa-numitele plăceri superioare și inferioare — sau tipuri de fericire. De exemplu, termenul lui Aristotel de *eudaimonia* s-a tradus multă vreme prin «fericire», iar acum se traduce prin «înflorire»*. Este o metaforă din lumea plantelor — vrea să arate că o plantă nu trebuie neapărat să fie fericită pentru a înflori.“

Alan a întrebat: „Owen, vei explicita și conceptele de fericire superioară și inferioară? Sînt destul de vagi.“

Owen a răspuns prompt. „În *Utilitarismul*, filozoful John Stuart Mill a spus: «Fiecare ființă umană va prefera să fie un Socrate nesatisfăcut decît un porc satisfăcut.» Există ceva în capacitățile lui Socrate care face ca acestea să fie dorite în mod natural și adecvat de oameni. Acesta este un fel de a privi plăcerile superioare și inferioare.“

Mai bine bun decît fericit

„Poate că cea mai bună cale de a aborda distincția kantiană între fericire și bine, sau virtute“, a continuat Owen, „este aceea de a întreba dacă fericirea înseamnă doar a te *simți* într-un anumit fel sau și a *fi* într-un anumit fel. Platon spune că cel care este bun este fericit și că cel fericit este bun. Acestea două merg în mod necesar împreună. Însă cei care îl citesc pe Platon înțeleg că individul fericit la care se referă el nu pare fericit ca un copil care primește cadouri. Fericirea aceea este o stare de liniște sufletească.

---

* În orig. engl., *flourishing*. (*N. red.*)

Cred că atunci cînd Kant a spus că una este să fii fericit și alta este să fii bun, el s-a gîndit în primul rînd la faptul că este foarte greu să fii o persoană morală — că există întotdeauna tentații. S-ar putea ca prescripțiile unei vieți morale să-ți ceară să sacrifici toate lucrurile care ți-ar aduce fericirea. S-ar putea să fie nevoie să renunți la propria viață. S-ar putea să fii nevoit să le ceri copiilor tăi să renunțe la viața lor pentru o cauză mai înaltă.

Kant a mers pînă acolo încît a spus că dacă realizezi o acțiune morală dintr-un impuls emoțional aceasta nu are nici o valoare morală. De exemplu, el considera că deși iubirea dintre părinți și copii este naturală, ea nu are o valoare morală — pentru că moralitatea trebuie să implice o luptă împotriva sinelui."

Alan a intervenit: „Este adevărat că pentru Kant este mai bine să fii bun, decît să fii fericit?"

Owen a răspuns: „Da. El considera că dacă există vreo fericire la care trebuie să renunți pentru a apăra o cauză morală importantă, ar trebui să fii dispus să plătești acest preț."

A înflori înseamnă a fi fericit

Următoarea temă abordată de Owen a fost felul în care sînt caracterizate emoțiile în Occident. „Unul dintre modele este din vremea lui Platon. El folosește o metaforă, spunînd că rațiunea este ca un vizitiu care mînă doi bidivii nărăvași, sentimentele și temperamentul, care încearcă tot timpul să scape de sub control. Este o caracterizare simplistă, dar filozofii greci au această tradiție potrivit căreia rațiunea trebuie să domine emoțiile — dispozițiile și temperamentul —, care sînt rădăcina tuturor necazurilor.

Temperamentul se referă la un anumit profil emoțional, de exemplu, o persoană timidă sau cu toane — este o trăsătură. Mînia este o emoție; o persoană cu un temperament irascibil este tot timpul predispusă să se înfurie. Platon a argumentat că emoțiile, temperamentul și apetitul pentru sex și mîncare sînt cauzele necazurilor, iar rațiunea omenească trebuie să le țină sub control.

Elevul lui Platon, Aristotel, a adoptat o viziune diferită. El considera că fericirea este un fel de înflorire și a articulat Doctrina Căii de Mijloc, care este foarte, foarte asemănătoare cu doctrina budistă. Aristotel credea că există anumite virtuți — printre care curajul, prietenia și compasiunea — care ar trebui să coexiste armonios în fiecare individ. Acest lucru se obține stînd în preajma celor mai în vîrstă și care au aceste caracteristici.

Aristotel considera de asemenea că fiecare virtute implică o componentă emoțională. De exemplu, există momente în care este potrivit să arăți mînie, dar trebuie să exprimi cantitatea potrivită de mînie, în maniera potrivită, față de persoana potrivită, la momentul potrivit. Nu este deloc o sarcină ușoară.“

Sfinția Sa a chicotit la auzul acestora.

Owen a continuat: „Aristotel credea că un comportament virtuos se obține, în genere, prin învățare, imitîndu-i pe cei bătrîni, sau prin *phronesis*, care înseamnă «înțelepciune practică». Dacă te confrunți cu o situație inedită, trebuie să te gîndești mai mult. Însă de obicei, temperarea emoțiilor astfel încît ele să conducă la o acțiune pozitivă și la o stare de bine vine de la sine, în mod automat. La modul ideal, nu va trebui să-ți folosești întotdeauna discernămîntul.“

Aceasta a dus la o discuție în tibetană între Dalai Lama, traducători și șirul de călugări din spatele lui, în încercarea de a găsi termenul din tibetană care să corespundă lui *phronesis*. Au căzut de acord că *so sor togpa*, care înseamnă „inteligență cumpănitoare“ este un termen foarte apropiat.

O iluminare fără religie

Owen s-a întors apoi la una dintre temele sale favorite: poate exista o filozofie a vieții morale care să nu recurgă la fundamente religioase? Evident, secole de-a rîndul în Occident considerațiile despre virtute au fost inseparabile de religie. Owen a oferit propria sa explicație: „În Occident, în decursul secolelor al XVIII-lea și al XIX-lea, am avut propria noastră Epocă a Luminilor (deși ceea ce înțelegem noi prin *iluminare* este ceva foarte diferit de ceea ce se înțelege în budism). Uneori, este numită Epoca Rațiunii; filozofii au început să înțeleagă că o viață morală nu trebuie să se sprijine pe nici o concepție religioasă. În decursul Iluminării noastre, filozofii au încercat să susțină diverse principii care ar guverna acțiunea morală.

Majoritatea occidentalilor, mai ales dacă nu sînt persoane religioase, vor face parte fie din tabăra utilitaristă, fie din cea kantiană. Deși noi, filozofii, putem argumenta săptămîni, luni, ani sau secole întregi pe tema diferențelor dintre aceste concepții, ele au enorm de multe lucruri în comun."

Dalai Lama i-a cerut lui Jinpa să-i clarifice distincția dintre noțiunea utilitaristă și cea kantiană de virtute, iar Jinpa i-a oferit o scurtă explicație în tibetană. Apoi s-a consultat cu Owen: „Oare principala diferență dintre cele două concepții s-ar putea caracteriza în felul următor: utilitariștii se vor angaja în acțiuni morale pentru că ele duc la un bine mai mare, pe cîtă vreme kantienii argumentează că trebuie să acționezi moral, indiferent de efectele colaterale? Ar putea exista oare și o diferență ontologică între cele două, referitoare la statutul binelui — din punct de vedere utilitarist, binele este, într-un anume sens, relativ și contextual, iar din perspectivă kantiană, binele ține într-o oarecare măsură de absolut?"

„Așa este", a răspuns Owen. „Pe de altă parte..."

Dalai Lama a intervenit, urmărind această idee: „Și cum poate cineva să apere un bine absolut fără să recurgă la o condiție teologică?"

Owen a recunoscut: „Ei bine, în cazul lui Kant, *a existat* o teologie. El era un luteran pietist.“

Dalai Lama a zîmbit cu satisfacție. Ajunsese la concluzia la care voia să ajungă — filozofia morală a lui Kant nu este dependentă de o perspectivă religioasă.

Cei o sută împotriva unuia singur

Owen a continuat: „Utilitariștii au susținut că ar putea să fie moralmente justificabil, de exemplu, un comportament în care o sută de oameni obțin o plăcere din suferința provocată unei singure persoane. Dar alții ar putea riposta că ar însemna să arăți lipsă de respect față de persoană, care este o valoare superioară, un bine mai înalt.“

Observînd că pauza pentru ceaiul de dimineață se apropia cu repeziciune, Alan a spus: „Trebuie să luăm o pauză, dar înainte de asta, vrem să te mai chinuim puțin. Avem, pe de o parte, o sută de persoane în așteptare, iar pe de altă parte un singur individ — ce vom face ca utilitariști?“

„Utilitariștii ar spune că coerența logică îți cere să acționezi pentru cea mai mare cantitate de fericire, a cît mai mulți oameni pe termen lung“, a răspuns Owen. „Ce înseamnă pe termen lung? Un timp nedeterminat. Este foarte greu de pus în practică. Obiecția obișnuită la adresa utilitarismului (deși consideră că este mai degrabă un avantaj) spune că dacă trebuie să sacrifici o singură persoană pentru a salva viețile a o sută de oameni, utilitarismul îți cere să faci acest lucru. Un kantian ar obiecta, spunînd că chiar dacă o sută de oameni vor muri ca urmare a deciziei tale, nu trebuie niciodată să încalci principiul de a nu ucide. Nici unul dintre aceste două principii nu implică preocuparea pentru sentimentele pe care le ai pentru altcineva; amîndouă se bazează pe ideea că comportamentul tău trebuie să fie ferm și coerent.

Apoi Owen s-a întors la ideea de mai înainte a lui Dalai Lama, referitoare la legătura dintre credința religioasă și filozofie: „Ideea principală pe care vreau s-o subliniez este aceea că, potrivit concepției noastre morale din Occident, nu trebuie să mergi la biserică pentru a învăța aceste principii. Poți să studiezi filozofia morală și apoi să trăiești încercînd să fii un bun utilitarist sau un bun kantian. În majoritatea cazurilor, aceste două atitudini sînt apropiate, pentru că ambele implică respectul egal pentru toate persoanele — nimeni nu este mai important decît ceilalți.“

Stări psihice constructive și distructive

Ținînd cont de sugestia lui Alan că pauza de ceai se apropia, l-am rugat pe Owen să se apropie de o idee centrală — lista stărilor psihice constructive și distructive. Acestea și-au făcut apariția pe planșa de pe perete:

Stări psihice distructive

Stimă de sine redusă
Încredere în sine exagerată
Tolerarea unor emoții negative
Gelozie și invidie
Lipsa compasiunii
Incapacitatea de a avea relații personale apropiate

Stări psihice constructive

Respect de sine
Stimă de sine (dacă este cazul)
Sentimentul de integritate
Compasiune
Bunăvoință
Generozitate
Abilitatea de a vedea ce este adevărat, bun și drept
Iubire*
Prietenie*

„Eu nu apăr această listă“, a spus Owen, „încerc doar să descriu din fotoliul filozofului viziunea occidentală.“

Parcurgînd lista stărilor psihice distructive, Owen a observat că ultimul element, incapacitatea de a avea relații personale apropiate, poate scoate la iveală alte diferențe între viziunile occidentală și budistă. „Am însemnat iubirea și prietenia din lista a doua, pentru că sînt interesat în mod special de o discuție despre ele în cursul acestei săptămîni. Așa cum considerăm că este distructiv să nu poți întreține relații personale apropiate, tot așa considerăm că este constructiv să iubești și să ai prietenii sincere.

„Integritatea“, a dezvoltat Owen, „înseamnă să-ți urmezi principiile, să trăiești potrivit credințelor tale.“ Deși în tibetană există mai mulți termeni pentru onestitate și lipsa de viclenie sau de șiretenie, nici unul dintre aceștia nu pare să aibă exact aceleași conotații ca termenul de „integritate“, a remarcat Alan, explicîndu-i lui Dalai Lama dificultatea de a traduce termenul în tibetană.

„Despre stima de sine, am scris în paranteză «dacă este cazul». Există o mulțime de oameni care au o stimă de sine exagerată. Ei consideră că sînt oameni integri — și nu sînt așa. Așa că aceste sentimente de prețuire de sine sînt constructive numai dacă sînt meritate. Cred că lucruri precum compasiunea, bunăvoința și generozitatea vor apărea atît pe lista noastră, cît și pe cea budistă. De asemenea, abilitatea de a vedea lucrurile așa cum sînt — percepția directă.

Lista ar putea să devină și mai lungă dacă am include și alte stări psihice constructive, mai puțin importante, cum ar fi încrederea și modestia. Dar am să mă opresc aici, mulțumesc Sfinției Voastre și audienței.“

În timp ce Owen încheia expunerea listei sale, Dalai Lama a întrebat: „Ați făcut vreo distincție între negativ și distructiv?“ Owen a răspuns că nu — deși acest aspect urma să fie un punct central al diferențelor dintre viziunea budistă și cea occidentală, în zilele următoare.

Yeti și marmotele

În timpul pauzei de ceai, Francisco Varela, arătînd slăbit, dar bucuros, s-a apropiat să-l salute pe Sfinția Sa, care l-a întîmpinat cu o afecțiune specială, spunînd cu căldură: „Unul dintre cei mai vechi prieteni ai mei — un mare savant."

Cu încurajarea și sprijinul moral al Sfinției Sale, Francisco trecuse cu un an în urmă printr-o operație de transplant de ficat, singura soluție medicală după ce hepatita îi distrusese ficatul. Pentru Francisco, părea o adevărată minune faptul că era acolo, că pentru moment nu se mai afla în stare critică, deși trebuia să ia în fiecare zi un cocktail complicat de medicamente. Simțea o recunoștință enormă pentru Dalai Lama, pentru grija aproape familială pe care i-o purta.

„Mă simțeam ca la o reuniune", a spus mai tîrziu Francisco despre aceste momente petrecute împreună cu Dalai Lama. „Scăpat în cele din urmă dintr-un pericol de moarte — pentru mine era ca o adevărată sărbătoare. A fost cu adevărat un dar. Un dar de viață... de prietenie."

În timpul pauzei de ceai, activitățile din cameră se desfășurau într-un ritm mai relaxat. Owen l-a adus pe fiul său pentru o fotografie împreună cu Dalai Lama; cîțiva observatori s-au apropiat pe rînd pentru a schimba cîteva cuvinte. Apoi s-a apropiat Bhikku Kusalacitto, înmînîndu-i lui Dalai Lama cîteva scrieri în pali.

Venerabilul Somchai Kusalacitto s-a născut într-o familie de fermieri, în nordul îndepărtat al Tailandei, în 1947; tatăl său era chinez, iar mama, tailandeză. Atras de timpuriu către studiul budismului, a îmbrăcat rasa de călugăr la vîrsta de 20 de ani. Avînd înclinații pentru studiile academice, a ajuns să exceleze în textele sfinte în limba pali, cuprinse în programa tradițională pentru călugări, apoi a obținut o licență în studii budiste în Tailanda și un doctorat în filozofie indiană la Universitatea din Madras.

Cariera academică a Venerabilului Kusalacitto a început cu numirea sa ca decan la Universitatea Budistă Mahachulalongkornrajavidyalaya din Bangkok, unde deţine în prezent postul de rector adjunct pentru relaţii externe şi ţine cursuri de budism şi religii comparate. Este călugăr şi asistentul stareţului la mănăstirea budistă Chandaram, dar are în acelaşi timp apariţii frecvente la radio şi televiziune şi scrie articole pentru ziare şi reviste pe teme de budism. Este cofondator al unei societăţi internaţionale pentru budism, care se preocupă de probleme sociale, al unui grup care promovează introducerea unui sistem de educaţie alternativă în Tailanda şi al încă unui grup de călugări tailandezi, devotat conservării stilului de viaţă simplu din tradiţia monastică din pădurile Tailandei. Şi continuă să publice studii academice pe teme de budism.

Pentru Dalai Lama, invitarea acestui călugăr învăţat din Tailanda la întîlnirea noastră a avut o importanţă specială — nu doar pentru agenda noastră ştiinţifică, ci şi în ce priveşte intenţia sa de a deschide dialogul între diferitele şcoli budiste. În primele secole ale budismului în India, cînd numeroase şcoli discutau şi îşi disputau viziunile, astfel de dialoguri reflectau o adevărată vîrstă de aur. Însă pe măsură ce budismul s-a răspîndit în toată Asia şi s-a împărţit în ramurile şi subramurile de astăzi, aceste dialoguri s-au împuţinat; în Tibetul izolat, ele practic au dispărut.

În timp ce puneam la punct detaliile pentru această întîlnire, Dalai Lama a solicitat în mod expres să fie invitaţi profesori care să reprezinte şi alte ramuri ale budismului. S-a plîns în glumă că a purtat mult mai multe discuţii cu călugări creştini decît cu călugări din alte ramuri ale budismului. Ca reprezentant al şcolii budiste Vajrayana, care a pătruns în Tibet prin India între secolele al X-lea şi al XII-lea, Dalai Lama era nerăbdător să întîlnească membri ai şcolii Mahayana — cea mai răspîndită în Asia de Est — şi din ramura Theravada, predominantă în ţările din sud-estul Asiei, cum ar fi Tailanda, patria Venerabilului Kusalacitto.

Aşa că Dalai Lama a acceptat textele pali de la *bhikku** şi a spus în semn de mulţumire: „Un călugăr din ramura Theravada — e foarte bine. Pînă acum, am avut discuţii serioase mai mult cu tradiţiile occidentale, decît cu fraţii noştrii budişti, mai ales cu călugării mai în vîrstă din tradiţia Theravada. Sînt foarte fericit că voi merge în Tailanda. Abia aştept această vizită... dacă nu cumva mă va împiedica vreun fulger!“

„Universitatea mea intenţionează să vă acorde un titlu onorific“, a spus Bhikku Kusalacitto.

Iar Alan a glumit: „Şi atunci Sfinţia Voastră o să devină doctor — dr. Sfinţia Sa!“

Înainte de a ne reîncepe discuţiile, l-am întrebat pe Dalai Lama: „Aveţi observaţii sau comentarii de făcut?“

„Ar fi ceva“, a spus el, dus pe gînduri. „Cum funcţionează exact mintea în producerea acestor emoţii, în termeni de stări cognitive conceptuale şi neconceptuale.“

Alan a explicat: „Este o viziune specific budistă, ceva ce Sfinţia Sa ar dori să prezinte din punctul său de vedere. Nu e nici o grabă, dar ne va fi de folos. După-amiaza aceasta ne oferă un moment propice pentru acest lucru.“

Dalai Lama dorea să prezinte complexitatea concepţiei budiste asupra naturii cogniţiei şi să clarifice faptul că aceasta nu face distincţia netă între emoţie şi cogniţie (sau raţiune), care se regăseşte în psihologia occidentală. Termenul tibetan *shepa*, tradus adesea prin „conştiinţă“ sau „cogniţie“, le subsumează, de fapt, pe amîndouă — înţelesul său este mai aproape de acela de „eveniment mintal“. Evenimentele mintale pe care budismul le consideră „perturbări“ sînt văzute ca fiind „conceptuale“ — un termen mai larg, care cuprinde ceea ce în engleză numim gînduri, imagini mintale şi emoţii.

Dalai Lama spera să poată spune toate acestea după prînz — „nu o expunere formală — ci doar cîteva cuvinte explicative“, aşa cum a spus chiar el.

---

* În lb. pali *în orig.*, călugăr care trăieşte din donaţii. (*N. red.*)

„Vă pregătiți de 40 de ani pentru această expunere“, i-a spus cineva lui Dalai Lama, la care el a răspuns cu o veche poveste tibetană.

„Yeti stă în fața vizuinii unei marmote; așteaptă să apară una, o înșfacă și o pune sub el, așteptînd să mai apară încă una — voia să prindă mai multe. Apare o altă marmotă și Yeti se repede și o prinde și pe aceasta și o pune sub el, în vreme ce prima marmotă fuge. Apoi apare o altă marmotă, Yeti se repede la ea și o prinde — iar marmota pe care stătea fuge.

Exact așa este și acum“, a spus Sfinția Sa cu voioșie. „Am prins o mulțime de marmote — dar am și scăpat multe de-a lungul celor 40 de ani. Ei bine, în cele din urmă nu au mai rămas prea multe!“

CAPITOLUL 4

O psihologie budistă

Îmi amintesc de întîlnirea mea cu învățătorul tibetan Chogyam Trungpa din 1974, cînd predam la Harvard, în cadrul departamentului de psihologie. „Budismul“, a declarat el atunci, „va pătrunde în Occident ca o psihologie.“

La vremea aceea, însăși ideea că budismul ar avea vreo legătură cu psihologia ne părea multora dintre cei care lucram în domeniu de-a dreptul absurdă. Dar această atitudine reflecta mai mult naivitatea noastră decît poziția budismului. Faptul că budismul — ca multe dintre marile tradiții spirituale ale omenirii — avea propria teorie asupra minții și funcționării acesteia era ceva nou.

Și într-adevăr, nimic din pregătirea mea ca psiholog nu îmi sugera că psihologia modernă nu ar fi decît o versiune mai recentă a unui proiect vechi de 2.000 de ani, care urmărește înțelegerea minții umane. Teoriile psihologice moderne își au rădăcinile în știința și cultura europeană și americană și însuși domeniul psihologiei poate fi văzut ca determinat cultural — un domeniu miop, aproape solipsist prin omiterea altor sisteme psihologice, din alte locuri și epoci.

Așa cum s-a dovedit, majoritatea religiilor asiatice au în centru o psihologie, deși aceasta este de regulă domeniul înților și este puțin cunoscută maselor de adepți obișnuiți. Ele au atît o latură teoretică, cît și una aplicată, cu metode practice, care urmăresc să-i ajute pe „profesioniști“ — fie că sînt călugări sau yoghini — să-și disciplineze și să-și ordoneze mintea și inima pentru a ajunge la o stare superioară.

Poate că cea mai bogată dintre aceste psihologii „alternative“ se întîlnește în budism. De pe vremea lui Gautama Buddha, în secolul V î.Hr., analiza minții și a mecanismelor acesteia a fost un element central în practica adepților săi. Această analiză a fost codificată în decursul primului mileniu de după moartea sa în cadrul unui sistem numit Abhidhamma în limba pali, care se vorbea pe vremea lui Buddha (sau Abhidharma, în sanscrită), care înseamnă „doctrina ultimă“.

Fiecare ramură a budismului de astăzi conține o versiune a acestor învățături psihologice fundamentale despre minte, la care s-au adăugat nuanțele proprii. În ziua aceea urma să audiem o expunere a viziunii tibetane, accentul căzînd asupra emoțiilor.

Un savant și un călugăr

După pauza de ceai, Matthieu Ricard, purtînd o robă de călugăr în castaniu și portocaliu ca aceea a lui Dalai Lama, a luat locul vorbitorului de lîngă Sfinția Sa.

„Din scaunul traducătorului“, a spus Alan, reluînd rolul de moderator, „am să-l prezint foarte scurt pe Matthieu, care a venit pentru prima dată în Asia în 1967 și trăiește aici din 1972.“

Născut într-un cerc privilegiat al intelectualității franceze, Matthieu Ricard a avut o copilărie bogată în întîlniri cu personalități remarcabile. Mama sa, artistă, era prietenă apropiată cu André Breton, unul dintre părinții picturii suprarealiste. Unul dintre unchii săi s-a numărat printre primii aventurieri care au făcut înconjurul Pămîntului într-o barcă fără motor, în trei ani. Iar nașul său a fost G.I. Gurdjieff, misticul rus, care a avut mulți adepți printre intelectualii francezi din deceniile de mijloc ale secolului al XX-lea (deși mama sa era atrasă de idee la acea vreme, Matthieu nu a avut nici o legătură cu adepții acestuia).

Printre invitații la cină în casa familiei Ricard se aflau filozofi și artiști de seamă, prieteni ai tatălui lui Matthieu — care, sub pseudonimul Jean-François Revel, a devenit unul dintre cei mai influenți filozofi și politologi din Franța. Autor a 25 de cărți — cea mai cunoscută, *Ni Marx, ni Jésus* (*Fără Marx sau Isus*), a fost un *best-seller* internațional —, Revel deține fotoliul La Fontaine, unul dintre cele doar 40 de „Fotolii ale Nemuritorilor“ din Académie Française; acesta este unul dintre cele mai prestigioase onoruri oferite în Franța unui intelectual. Un dialog între Matthieu și tatăl său, publicat sub titlul *Le moine et le philosophe* (*Călugărul și filozoful*), a devenit *best-seller* internațional.

Unul dintre prietenii mamei sale, realizatorul de filme documentare Arnaud Desjardins, a fost cel care a încurajat prima încercare a lui Matthieu de a-și găsi un maestru tibetan. Desjardins făcuse un film documentar de patru ore pentru televiziunea franceză, *Mesajul tibetanilor*. Încheiat în 1966 și realizat în decursul a cîțiva ani de exod masiv din Tibet a multor mari maeștri, ca urmare a ocupației chineze, filmul se încheia cu o secvență de cinci minute în care erau înfățișate o duzină de chipuri ale unor mari maeștri tibetani ai meditației care se aflau într-o stare de trascendență, în timp ce priveau pe rînd, în tăcere, la camera de luat vederi. La vederea acelor chipuri, Matthieu a rămas încremenit.

Așa că, știind doar cîteva cuvinte în limba engleză (studiase, în schimb, la școală germana, greaca și latina) — și nici un cuvînt în tibetană —, Matthieu s-a îndreptat către India. Acolo a fost îndrumat către un lama de un prieten care sosise cu cîteva luni în urmă — dr. Frédérick Leboyer, a cărui metodă „fără violență“ de moșire a pruncilor — într-un mediu cu lumină plăcută și scufundînd nou-născuții în apă caldă — a ajuns la modă un deceniu mai tîrziu.

Așa cum povestește Matthieu, viața sa a început realmente pe 2 iunie 1967, în ziua în care l-a întîlnit pentru prima dată pe unul dintre acei mari maeștri tibetani, prezentați în filmul lui Desjardins, Kangyur Rinpoche — maestrul care l-a inițiat în budismul tibetan. În tradiția tibetană a yoghinilor pelerini, *rinpoche* sînt cei care și-au petrecut cea mai mare parte din viață în retragere. Dar așa cum se întîmplă cu mulți călugări lamaiști din tradiția Nyingma, Kangyur Rinpoche era căsătorit și avea familie; trăia într-o locuință de două camere, lîngă orășelul hymalaian Darjeeling.

Matthieu s-a simțit copleșit de compasiunea calmă, de înțelepciunea și de tăria interioară, ca de stîncă, a maestrului său. Avînd doar 21 de ani, Matthieu a trăit timp de trei săptămîni alături de *rinpoche* — și deși încă nu știa, viața lui se schimbase pentru totdeauna. Întorcîndu-se la studii în Franța, și-a dat seama că mintea îi zbura mereu către acea întîlnire. Astfel, își petrecea săptămînile libere din vacanțe în India, alături de călugării lamaiști; chiar și doctoratul în biologie, făcut la Institutul Pasteur din Paris, și l-a pregătit tot aici.

După absolvirea facultății, Matthieu a lucrat cu un laureat al premiului Nobel, François Jacob, făcînd propriile sale descoperiri în genetică. Tot în perioada doctoratului a scris prima sa carte — o expunere exhaustivă a migrației tuturor speciilor de animale, etologia fiind una dintre pasiunile sale (alături de muzică, astronomie și fotografierea naturii). Însă în cele din urmă forța chemării spirituale a devenit atît de puternică, încît Matthieu a renunțat la cariera sa științifică și și-a început viața de practicant al budismului tibetan sub tutela lui Kangyur Rinpoche. După moartea lui Kangyur, Matthieu a devenit călugăr și asistentul personal al lui Dilgo Khyentse Rinpoche, alături de care a petrecut 12 ani, zi și noapte — scriind o carte despre acesta după moartea sa[1].

Alan a încheiat prezentarea lui Matthieu. „Acum este călugăr de aproape 20 de ani și este unul dintre cei mai bine pregătiți specialiști de origine occidentală în budism, în special în tradiția Nyingma. Este de multă vreme interpretul Sfinției Sale pentru limba franceză. Și, fără alte adăugiri, Matthieu, ai cuvîntul..."

Deși, datorită funcției sale de translator, Matthieu a lucrat îndeaproape cu Dalai Lama, în acea zi se afla într-o postură stînjenitoare pentru orice călugăr budist tibetan, așa cum avea să recunoască el însuși.

„Este puțin straniu pentru mine să explic ceva despre budism în prezența Sfinției Sale", a început Matthieu. „Mă simt ca un elev de școală la un examen. Și, în calitate de fost om de știință, mă simt la fel în fața atîtor oameni învățați. Dar la urma urmei, cu toții trebuie să trecem examene din cînd în cînd", a spus Matthieu, zîmbind amuzat.

Primul obiectiv pe care și l-a fixat Matthieu a fost acela de a aborda diferențele dintre termenul englezesc și cel tibetan pentru *emoție.* Așa cum a subliniat el, „emoție" este un termen foarte general. „Cuvîntul emoție provine, în engleză, din latinescul *emovere* — ceva care pune mintea în mișcare, fie către o acțiune dăunătoare, fie către una neutră sau pozitivă.

În termeni budiști, pe de altă parte, numim emoție ceva care condiționează mintea și o face să adopte o anumită perspectivă sau viziune asupra lucrurilor. Nu se referă în mod necesar la o izbucnire emoțională, care se produce brusc în minte — aceasta poate fi mai aproape de ceea ce studiază oamenii de știință sub numele de emoție. În termeni budiști, un astfel de eveniment ar fi numit emoție primară — cînd, de exemplu, este clar dacă ești mînios, trist sau obsedat de un anumit lucru."

Diferența dintre felul în care apar lucrurile și cum sînt ele

Pentru a lămuri această distincție fundamentală pentru felul în care sînt înțelese emoțiile, pe de o parte, în budism și, pe de altă parte, în gîndirea occidentală, Matthieu s-a lansat apoi într-o prezentare remarcabil de succintă a punctului de vedere al psihologiei budiste. A început prin descrierea unui standard foarte diferit de cel folosit în Occident pentru etichetarea unei emoții ca fiind distructivă: criteriul nu este doar provocarea unui rău evident, ci provocarea unei vătămări mai subtile — distorsionarea percepției realității.

„Cum se face distincția din punct de vedere budist“, a continuat el, „între emoțiile constructive și cele distructive? În principiu, o emoție distructivă — la care ne mai referim și ca la un factor mintal care «ocultează» sau care «perturbă» — este ceva care împiedică mintea să observe realitatea așa cum este. În cazul unei emoții distructive, se va produce întotdeauna o discrepanță între felul în care apar lucrurile și felul în care sînt ele.

Atașamentul excesiv — dorința, de pildă — nu ne va lăsa să descoperim un echilibru între plăcere și neplăcere, între constructiv și distructiv, între calitățile unui lucru sau ale unei persoane, ci ne va face să considerăm pentru un timp acel lucru sută la sută atrăgător și, prin urmare, ne va face să-l dorim. Aversiunea ne va face orbi la anumite calități pozitive ale obiectului, determinîndu-ne să avem o atitudine sută la sută negativă față de acesta, să ne dorim să ne îndepărtăm, să îl distrugem sau să fugim de el.

Asemenea stări emoționale afectează judecata unei persoane, abilitatea sa de a evalua corect natura lucrurilor. De aceea spunem că ele ocultează: întunecă felul în care sînt lucrurile în realitate. În cele din urmă, întunecă și o evaluare mai profundă a naturii lucrurilor, care pot fi permanente sau perisabile, care pot avea proprietăți intrinseci sau nu. Și astfel ele vor aduce confuzie la toate nivelurile.

Prin urmare, aceste emoții disturbatoare vor afecta libertatea unei persoane, înlănțuindu-i gîndurile astfel încît ea va ajunge să gîndească, să vorbească și să acționeze într-un mod părtinitor. Spre deosebire de acestea, emoțiile constructive însoțesc o apreciere mai fidelă a naturii lucrurilor pe care le percepe individul — ele se sprijină pe raționamente solide.“

Dalai Lama a stat tăcut, ascultînd atent, întrerupîndu-l foarte rar pe Matthieu cu cîte o întrebare lămuritoare. Oamenii de știință, dimpotrivă, au luat notițe pe tot parcursul expunerii sale — aceasta era prima intervenție a părții budiste în dialogul nostru.

Problema vătămării

În vreme ce criteriul inițial al lui Alan pentru emoțiile distructive se baza doar pe natura lor vătămătoare, Matthieu a arătat că în budism există considerații mult mai nuanțate. „Apoi ajungem la descrierea emoțiilor distructive ca fiind dăunătoare fie propriei persoane, fie altcuiva. Acțiunile nu sînt în ele însele bune sau rele pentru că cineva a hotărît că așa trebuie să fie. Nu există un lucru bun sau rău în sens absolut. Există doar binele și răul — un efect exprimat în termeni de fericire sau suferință — pe care gîndurile sau acțiunile noastre le provoacă nouă înșine sau altora.

Emoțiile distructive și constructive mai pot fi deosebite și în funcție de motivația care le ispiră: egocentrică sau altruistă, binevoitoare sau răuvoitoare. Deci trebuie luate în considerare atît motivația, cît și consecințele emoțiilor unui individ.

Am mai putea distinge emoțiile constructive de cele distructive și prin examinarea modurilor în care se raportează unele la altele, în termeni de antidoturi. Să luăm, de pildă, ura și altruismul. Ura poate fi definită drept dorința de a-i vătăma pe alții sau de a distruge ceva care aparține sau care este drag altora. Emoția opusă acesteia este ceva care acționează în mod direct ca un antidot al acestei dorințe de a face rău: iubirea altruistă. Aceasta acționează ca un antidot direct al ostilității, deoarece, deși un om poate simți în mod alternativ iubire și ură, nu poate simți în același moment atît iubire, cît și ură față de aceeași persoană sau același obiect. Prin urmare, cu cît o persoană cultivă mai mult bunăvoința iubitoare, compasiunea și altruismul — cu cît ele pătrund mai adînc în min-

—, cu atît opusul lor, dorința de a face rău, este forțată să se diminueaze și, posibil, chiar să dispară.

De asemenea, atunci cînd spunem că o emoție este negativă, nu înseamnă atît că respingem ceva, ci mai degrabă că este negativă în sensul că produce mai puțină fericire, mai puțină bunăstare, mai puțină luciditate și libertate și mai multă distorsiune.“

Alan a intervenit cu o întrebare despre ură. „Definești ura ca fiind dorința de a distruge sau de a înlătura o persoană, ceea ce îi aparține sau ceea ce îi este drag. Mai devreme, Sfinția Sa vorbea despre posibilitatea de a simți compasiune pentru propria persoană și aș dori să pun o întrebare asemănătoare. Nu este oare posibil să simți ură și pentru propria persoană? Pari să definești ura ca referindu-se numai la ceilalți.“

Răspunsul lui Matthieu a fost puțin surprinzător: „Cînd cineva spune că se urăște pe sine, nu ura este de fapt miezul acelui sentiment. Poți să fii supărat pe tine, dar această supărare poate să fie o formă de mîndrie, un sentiment de frustrare care apare din conștientizarea faptului că nu te ridici la înălțimea propriilor așteptări. Dar nu poți să te urăști propriu-zis pe tine însuți.“

Alan a urmărit în continuare aceeași idee. „Prin urmare, în budism nu există ceva de genul aversiunii față de sine?“

Matthieu și-a menținut opinia. „Probabil că nu, pentru că aceasta ar fi împotriva dorinței primare a oricărei ființe vii de a evita suferința. S-ar putea să simți că te urăști pe tine însuți pentru că vrei să fii mult mai mult decît ești. Poate că ești dezamăgit de tine însuți, deoarece nu ești ceea ce ai dori să fii sau deoarece ești nerăbdător să ajungi mai repede acolo unde vrei. Aversiunea față de sine presupune, de fapt, un mare atașament față de ego. Chiar cel care se sinucide nu face acest lucru din ură de sine, ci pentru că se gîndește că astfel va scăpa de o suferință mai mare.“

Matthieu a adăugat perspectiva budistă asupra sinuciderii: „Dar individul nu scapă de fapt de nimic, pentru că moartea este doar o trecere la o altă stare a existenței. Deci, ar fi mai bine să încerce să evite acea suferință fie încercînd să rezolve problema aici și acum, fie schimbîndu-și atitudinea față de problemă."

Cele 84.000 de emoții negative

Întorcîndu-se la ideea centrală, Matthieu a continuat: „De unde provin aceste emoții distructive, conform învățăturii și practicii budiste? În principiu, cu toții știm că ne schimbăm continuu, din copilărie pînă la bătrînețe. Cu fiecare clipă, corpurile noastre se schimbă și mintea noastră acumulează noi experiențe. Sîntem un flux, într-o trasformare continuă. Și totuși avem în același timp ideea că în centrul tuturor acestor schimbări există ceva care ne definește, ceva care a rămas constant încă din copilărie și care dă sens expresiei «eu».

Acest «eu» — hai să-i spunem «atașamentul față de ego» — care constituie identitatea noastră nu este pur și simplu gîndul la «mine», care ne vine în minte atunci cînd ne trezim dimineața, cînd spunem «Simt că mi-e cald» sau «Simt că mi-e frig» sau cînd ne strigă cineva. Atașamentul față de ego se referă la o agățare strînsă, înrădăcinată, de o entitate ce pare să fie în centrul ființei noastre și ne definește ca indivizi distincți.

Simțim de asemenea că acest «eu» este vulnerabil și că trebuie să-l protejăm și să-i facem pe plac. De aici vin aversiunea și atracția: aversiune față de orice ar putea amenința acest «eu» și atracție față de orice îi oferă plăcere sau confort acestui «eu» și îl face să se simtă sigur și fericit. Din aceste două emoții elementare, atracție și repulsie, vor apărea o diversitate de alte emoții.

În textele budiste, se vorbește de cele 84.000 de tipuri de emoții negative. Nu toate acestea sînt descrise în detaliu, însă numărul mare, generic reflectă complexitatea minții umane și ne arată că metodele prin care se poate trasforma mintea tre-

[illegible] să se adapteze la această mare varietate de dispoziții mentale. De aceea se vorbește de cele 84.000 de uși care duc spre calea budistă de transformare interioară. În orice caz, aceste emoții multiple se îmbină în cinci emoții principale: ură, dorință, confuzie, mîndrie și gelozie.

Ura este dorința profundă de a-i face rău cuiva, de a-i distruge fericirea. Nu este exprimată neapărat sub forma unei izbucniri de mînie. Nu se manifestă întotdeauna, dar se va manifesta în circumstanțe care declanșează ostilitatea individului. De asemenea, se află în legătură cu multe alte emoții înrudite, cum ar fi resentimentul, disprețul, ostilitatea și așa mai departe.

La polul opus se află atașamentul, care are de asemenea mai multe aspecte. Există dorința propriu-zisă pentru plăcerile simțurilor sau pentru un obiect pe care vrem să-l posedăm. Dar mai există și aspectul subtil al atașamentului față de noțiunea de «eu», față de persoană, și față de realitatea solidă a fenomenelor. În principiu, atașamentul se referă la un gen de înclinație care te face să vezi lucrurile cum nu sînt de fapt. Te va face să te gîndești, de pildă, că lucrurile sînt permanente — că prietenia, oamenii, iubirea, posesiunile vor dura — deși este limpede că nu se va întîmpla așa. Deci, atașamentul înseamnă a te agăța de un anumit fel de a percepe lucrurile.

Apoi mai există ignoranța, lipsa capacității de a discerne ce trebuie făcut sau ce trebuie evitat pentru a ajunge la fericire și a evita suferința. Desigur, ignoranța nu este, de regulă, privită ca o emoție în cultura occidentală, dar este, cu siguranță un factor mintal care împiedică o evaluare corectă și lucidă a realității. Este o stare mintală care întunecă înțelepciunea sau cunoașterea de fond. Prin urmare, este considerată un aspect dăunător al minții.

Și mîndria are multe aspecte: a fi mîndru de propriile realizări, a te simți superior altora sau a-i disprețui, a-ți evalua greșit calitățile sau a nu recunoaște calitățile altora. Merge adeseori mînă în mînă cu ignorarea propriilor defecte.

Gelozia poate fi văzută ca incapacitatea de a te bucura de fericirea altora. Oamenii nu sînt niciodată invidioși pe suferința altora, ci pe fericirea lor și pe calitățile lor. Din perspectivă budistă, este o emoție negativă. Dacă scopul nostru este acela de a contribui la bunăstarea altora, ar trebui să ne bucurăm dacă ei reușesc să ajungă singuri la fericire. De ce ar trebui să fim invidioși? Înseamnă că o parte din sarcina noastră s-a realizat deja. Ne rămîne mai puțin de făcut."

Eul iluzoriu

„De ce sînt toate aceste emoții elementare atît de strîns legate de noțiunea de «eu»? Să ne imaginăm că îi spunem dintr-o dată cuiva: «Poți să te înfurii, te rog, tare, foarte tare în acest moment?» Nimeni nu va reuși să se înfurie cu adevărat — nimeni nu poate face acest lucru, cu excepția, poate, a unui bun actor, care poate imita mînia la cerere, pentru scurtă vreme.

Dar dacă îi spui aceleiași persoane: «Ești un ticălos; ești un om dezgustător», nu va trebui să aștepți mult. Acea persoană se va înfuria imediat. De unde această diferență? Pentru că i-ai vizat «eul». De vreme ce această noțiune a existenței sinelui pare să fie la baza tuturor emoțiilor, înseamnă că dacă cineva vrea să lucreze cu emoțiile, trebuie să cerceteze în profunzime această noțiune de «eu». În urma analizei va reieși oare ca o entitate care există cu adevărat?

Prin urmare, în filozofia și practica budistă, o abordare foarte profundă este încercarea de a examina dacă acest «eu» este doar o iluzie, doar un nume pe care îl atașăm acelui flux sau curent în continuă transformare. Nu putem găsi «eul» în nici o parte a corpului și nu este nici ceva care străbate corpul în întregime. Am putea crede că rezidă în conștiință. Dar și conștiința este un flux în continuă transformare. Gîndul trecut s-a dus, cel viitor încă n-a sosit. Cum poate exista cu adevărat «eul» în prezent, suspendat între ceva care a trecut și altceva care încă nu a apărut?

Și dacă eul nu poate fi identificat în minte sau în corp, nici în amîndouă laolaltă, nici ca ceva deosebit de ele, este evident că nu există nimic concret prin care să justificăm sentimentul atît de puternic al «eului». Este doar un nume dat unui flux continuu, așa cum putem arăta către un rîu și să-l numim Gange sau Mississippi. Asta este tot.

Dar cînd ne agățăm de el, cînd credem că există o barcă pe acel rîu, atunci apar toate necazurile — cînd începem să ne agățăm de această noțiune de «eu» ca de ceva care există cu adevărat, atunci acel lucru trebuie protejat și satisfăcut. Aversiunea, repulsia, cele cinci emoții negative principale, cele 20 secundare și, în cele din urmă, cele 84.000 de aspecte ale emoțiilor vătămătoare vor ieși la iveală."

Trei niveluri ale conștiinței

„Următoarea întrebare este: oare aceste emoții negative sînt inerente naturii fundamentale a minții noastre sau nu? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să distingem între nivelurile conștiinței. Potrivit budismului, există trei niveluri ale conștiinței: primar, subtil și foarte subtil.

La nivel primar, avem toate genurile de emoții. Nivelul primar corespunde funcționării creierului și interacțiunii corpului cu mediul înconjurător. Nivelul subtil corespunde noțiunii de «eu» și facultății de introspecție, prin care mintea își examinează propria natură. Este de asemenea fluxul minții care transmite înclinațiile și obiceiurile.

Nivelul foarte subtil este latura fundamentală a conștiinței, faptul brut al existenței facultății cognitive[2]. Este conștiința pură sau starea de conștiență, fără vreun obiect anume asupra căruia să se concentreze. Evident, de obicei, oamenii nu percep conștiința în acest fel; pentru aceasta este nevoie de pregătire în tehnica contemplației.

Cînd vorbim de trei niveluri ale conștiinței, nu vorbim de trei fluxuri care merg în paralel — ci este mai degrabă asemeni unui ocean cu adîncimi diferite. Emoțiile apar la nivelul primar și subtil, dar nu ajung la nivelul foarte subtil. Ele pot fi comparate cu valurile de la suprafața oceanului, iar natura fundamentală a minții corespunde adîncimilor oceanului.

Nivelul foarte subtil este numit uneori «strălucitor», însă cînd vorbim de trăsăturile strălucitoare ale minții nu înseamnă că ar exista ceva în minte care strălucește. Adjectivul «strălucitor» se referă pur și simplu la facultatea esențială de a fi conștient, fără nici o intervenție din partea constructelor mintale sau a emoțiilor. Cînd conștiința esențială, numită uneori și «natura ultimă a minții», se realizează complet și direct, fără văluri, ea este considerată starea lui Buddha."

Pe tot parcursul expunerii lui Matthieu, Dalai Lama a ascultat cu atenție, uneori dînd ușor din cap. Acesta era un teritoriu familiar și nu a intervenit pentru lămuriri sau pentru a critica vreo idee.

Eliberarea de emoțiile distructive

„Următorul pas este acela de a determina dacă omul se poate elibera complet de emoțiile distructive. Acest lucru este posibil numai dacă emoțiile negative nu sînt inerente naturii ultime a minții. Dacă emoțiile negative, cum este ura, ar fi inerente la nivelul cel mai subtil al minții, ar însemna că ele sînt prezente întotdeauna. Scrutînd adîncimile conștiinței, ar trebui să găsim acolo ura, dorința, invidia, mîndria și așa mai departe.

Dar însăși experiența noastră cotidiană ne arată că aceste emoții negative sînt intermitente. Iar maeștrii contemplației ne relatează că, pe măsură ce coboară mai adînc către înțelegerea trăsăturilor fundamentale ale conștiinței, nu întîlnesc emoții negative în acel spectru strălucitor de la nivelul foarte subtil. Aceasta este o stare eliberată de orice emoții distructive și de negativism.

Deși majoritatea oamenilor simt emoții negative în diferite momente, aceasta nu înseamnă că ele sînt inerente naturii minții. De exemplu, dacă 100 de monede de aur zac în praf, cînd le recuperăm, ele sînt pline de praf, dar aceasta nu schimbă natura aurului însuși. În baza experiențelor contemplative s-a formulat opinia că emoțiile distructive nu fac parte din natura fundamentală a conștiinței. Ci, mai degrabă, ele apar în funcție de circumstanțe, diferite obiceiuri și înclinații care se manifestă la nivelurile superficiale ale conștiinței.

Acest aspect deschide posibilitatea de a manevra aceste emoții efemere și înclinațiile care le alimentează. Dacă emoțiile distructive ar fi inerente naturii minții, nu ar avea nici un sens să încercăm să ne eliberăm de ele. Ar fi ca și cum am încerca să spălăm o bucată de cărbune, care nu se va albi niciodată. Recunoașterea posibilității de eliberare este primul pas pe calea trasformării interioare. Omul poate să înlăture norii și să descopere că dincolo de ei soarele a strălucit întotdeauna și cerul a fost întotdeauna senin.

Pentru a vedea dacă aceste emoții distructive fac sau nu parte din natura fundamentală a minții, trebuie să le examinăm. Să luăm mînia, de exemplu. O izbucnire puternică de mînie pare irezistibilă, incontrolabilă. Ne simțim aproape constrînși să ne înfuriem; este ca și cum nu am putea alege decît să ne înfuriem. Aceasta pentru că nu privim natura mîniei însăși. Ce este mînia? Cînd privești de la depărtare un nor de vară uriaș, pare atît de mare, încît ai impresia că ai putea să te așezi pe el. Dar dacă ai pătrunde în el, ai vedea că nu te poți agăța de nimic, nu găsești altceva decît vapori de apă și vînt. Dar în același timp el ascunde soarele, deci are un efect.

La fel și în cazul mîniei. În abordarea clasică a practicii budiste, cel ce meditează privește direct mînia și se întreabă: «Mînia este asemeni unui comandant de armată, unui foc arzător sau unei stînci foarte grele? Poartă vreo armă în mînă? Este ceva ce putem găsi în piept, în inimă, în cap? Are vreo formă sau culoare?» Evident, nimeni nu se așteaptă să primească o suliță în stomac! Și totuși acesta este felul în care concepem mînia, ca fiind ceva foarte puternic și constrîngător. Însă acest experiment va arăta că, cu cît privești mînia mai îndeaproape, cu atît ea se disipează sub propriii tăi ochi, ca gheața care se topește în lumina soarelui de dimineață. Dacă o privești cu atenție, își pierde brusc forța.

Omul poate descoperi că mînia nu este deloc ceea ce credea el că este. Este o colecție de diferite evenimente. În miezul mîniei există, de pildă, o caracteristică de claritate, de strălucire care nu este încă răuvoitoare. Într-adevăr, la originea emoțiilor distructive se află ceva care nu este încă vătămător.

Astfel", a explicat Matthieu, „trăsăturile negative ale emoțiilor nu sînt intrinseci nici măcar emoțiilor însele. Dorința asociată cu înclinațiile persoanei provoacă o reacție în lanț, în care gîndul inițial se dezvoltă devenind mînie, ură și răutate. Dacă mînia ca atare nu este un lucru consistent, înseamnă că mînia nu este o proprietate care să țină de natura fundamentală a minții."

Un antidot universal

„Ajungem astfel la posibilitatea administrării emoțiilor negative, nu doar prin observare, ci prin transformarea interioară. Pe măsură ce emoțiile negative se strecoară în minte, ele se transformă în dispoziții și, în cele din urmă, în trăsături de caracter. Prin urmare, omul trebuie să înceapă prin a modifica emoțiile însele. Acest lucru se poate realiza în mai multe feluri și la diferite niveluri — începător, mediu și avansat.

Atunci cînd încercăm să evităm consecințele negative ale emoțiilor distructive, care aduc nefericire propriei persoane și celorlalți, prima cale este folosirea antidoturilor. Fiecare emoție are un antidot specific. Așa cum am spus mai devreme, nu poți simți simultan ură și iubire față de același obiect. Astfel că iubirea este un antidot direct al urii. În mod asemănător, omul poate contempla aspectele neplăcute ale unui obiect al dorinței compulsive sau poate încerca să-l evalueze mai obiectiv. În cazul ignoranței sau al lipsei de discernămînt, încercăm să înțelegem mai nuanțat ce trebuie făcut și ce trebuie evitat. În cazul invidiei, putem încerca să aflăm bucurie în trăsăturile celorlalți. În ce privește mîndria, încercăm să apreciem realizările altora și să deschidem ochii în fața propriilor noastre defecte, pentru a cultiva modestia.

Acest proces presupune să ai tot atîtea antidoturi cîte emoții negative există. Astfel, pasul următor — la nivelul intermediar — este acela de a afla dacă există vreun antidot care să funcționeze pentru toate laolaltă. Acest antidot poate fi găsit în meditație, în examinarea naturii ultime a tuturor emoțiilor negative. Se va descoperi că acestea nu au o consistență proprie — că ele sînt ceea ce budismul numește deșertăciune. Aceasta nu înseamnă că vor dispărea dintr-o dată în aer, ci doar că nu sînt atît de solide pe cît par.

Procedînd în acest fel, putem demola aparenta soliditate a emoțiilor negative. Acest antidot — conștientizarea deșertăciunii lor — acționează asupra tuturor emoțiilor, pentru că deși emoțiile se manifestă în moduri diferite, toate sînt identice prin aceea că nu au o existență solidă.

Ultima cale, care este de asemenea cea mai riscantă, constă nu în neutralizarea emoțiilor sau în contemplarea deșertăciunii lor, ci în transformarea lor, folosindu-le drept catalizatori pentru a te elibera rapid de influența lor. Este ca atunci cînd cel care cade în mare se folosește de valuri pentru a înota și a ajunge la mal.

Aceste metode sînt uneori comparate cu trei moduri posibile de a manevra o plantă otrăvitoare. Unul este să smulgi atent planta cu tot cu rădăcini din pămînt. Acest fapt ar corespunde utilizării antidoturilor. O a doua variantă este aceea de a turna apă fierbinte peste plantă. Aceasta este ca meditația asupra deșertăciunii. A treia alternativă este aceea a păunului, despre care se crede, potrivit tradiției, că se poate hrăni cu substanțe otrăvitoare. Păunul se apropie și mănîncă planta. Nu numai că nu moare mîncînd ceea ce ar ucide alte animale, dar penele lui devin mai frumoase. Aceasta corespunde practicii de a utiliza și trasforma emoțiile ca mijloc de înălțare a nivelului spiritual al individului. Totuși, această ultimă metodă este riscantă. Funcționează numai pentru păuni — făpturile mai puțin experimentate vor avea necazuri serioase!

În toate cele trei cazuri, rezultatele sînt aceleași, se atinge același țel: nu mai sîntem sclavii emoțiilor negative și avansăm către libertate. Nu contează, de fapt, care metodă este mai «avansată». Ele sînt ca o cheie. Rostul cheii este de a deschide ușa. Nu contează dacă cheia este făcută din fier, din argint sau din aur, atîta vreme cît deschide ușa. În termeni practici, metoda care reușește cel mai bine transformarea interioară a individului, oricare ar fi aceasta, este cea mai potrivită și aceea care trebuie aplicată.

Să nu uităm totuși că ultima metodă, oricît de atrăgătoare ar părea, seamănă cu încercarea de a lua un giuvaer de pe capul unui șarpe. Dacă, în timp ce încearcă să folosească emoțiile drept catalizatori, individul nu le transformă cu adevărat, ci le trăiește în mod obișnuit, va deveni sclavul lor mai mult ca oricînd!“

Înainte, în timpul sau după?

Matthieu a abordat apoi o temă înrudită: momentul intervenției asupra unei emoții distructive. Oare omul trebuie să trateze aceste emoții înainte de a apărea, în timpul producerii lor sau după aceea?

„Prima intervenție — după apariția ei — este metoda începătorului, pentru că oamenii devin conștienți de trăsăturile negative sau distructive ale unor emoții abia după ce le-au trăit. Apoi își folosesc rațiunea pentru a examina consecințele — pentru a înțelege, de pildă, că o izbucnire puternică de ură, care îi face să perceapă o persoană ca fiind în întregime ea poate provoca multă suferință altora și cu siguranță că nici pe ei nu-i face fericiți. În acest fel, putem deosebi emoțiile care produc fericire de cele care provoacă suferință. Va deveni apoi limpede faptul că data viitoare cînd vor apărea aceste emoții este mai bine să nu le lași să te domine.

Cînd individul a dobîndit o oarecare experiență în această practică, pasul următor este să trateze emoțiile în momentul producerii lor. Elementul-cheie aici este acela de a elibera emoțiile în momentul în care își fac apariția în minte, astfel încît să nu apuce să declanșeze un lanț de gînduri care se răspîndesc și preiau controlul asupra minții, obligînd astfel individul să acționeze — să facă rău cuiva, de pildă. Pentru aceasta, practicantul trebuie să analizeze gîndul nou apărut în minte, să se întrebe dacă are vreo formă, vreo localizare, vreo culoare și așa mai departe și să descopere că natura autentică a acestuia este deșertăciunea. După ce căpătăm experiență în acest proces, gîndurile și emoțiile vin și pleacă fără să dea naștere unei mulțimi de gînduri constrîngătoare, așa cum o pasăre care zboară pe cer nu lasă nici o urmă sau așa cum un desen pe apă dispare în clipa în care l-ai desenat.

Evident, pentru aceasta este nevoie de o practică îndelungată, dar prin exercițiu poate deveni o reacție perfect naturală. Cuvîntul tibetan pentru meditație înseamnă, de fapt, «familiarizare». Individul se familiarizează, prin exercițiu, cu acest mod de a vedea gîndurile care vin și pleacă. Ajungi să te obișnuiești.

Apoi, cînd ai căpătat o experiență solidă, urmează pasul final: chiar înainte ca o emoție să se producă, ești pregătit pentru situația ca aceasta să nu aibă aceeași putere de constrîngere și subjugare. Acest pas este coroborat cu înțelegerea, o stare de transformare reușită, în care emoțiile distructive nu se mai produc cu aceeași intensitate.

Am să dau un exemplu foarte banal: dacă stomacul tău produce multe gaze, este greu să te abții tot timpul — acest lucru poate fi foarte dureros. Dar nici nu este politicos să le dai drumul pe măsură ce se adună. Nici abținerea, nici simpla eliberare nu sînt reacții potrivite. Așa că cea mai bună soluție este să tratezi cauza, pentru a nu trebui nici să flatulezi, nici să suferi!

Emoțiile seamănă oarecum cu această situație. Prin exercițiu, se ajunge la un moment în care practicanții au mintea îmbibată de o bunăvoință iubitoare. Aceasta devine o a doua natură, iar ura este înlăturată din mintea individului, astfel că el nu ar mai putea să facă rău cuiva în mod intenționat. Ura nu mai apare și nu mai ai ce să reprimi. Aceasta reprezintă o validare a practicii spirituale a individului."

Împlinirea profundă

„S-ar putea crede că dacă individul scapă de toate emoțiile va deveni la fel de inert și de insensibil ca un buștean. Însă acest lucru este complet eronat. Cînd mintea este liberă, ea este lucidă și clară. Înțeleptul care este complet împăcat și eliberat de emoțiile supărătoare are o sensibilitate și o grijă mult mai mare față de fericirea și suferința celor din jur — pe cîtă vreme o persoană preocupată și confuză nu este în nici un caz conștientă de ceea ce se întîmplă în jur. În schimb, înțeleptul împăcat pe deplin și eliberat de emoțiile supărătoare are o percepție clară asupra suferinței altora și asupra legii cauzei și efectului; el simte aceste lucruri la fel de acut pe cît simțim un fir de nisip care ne-a intrat în ochi. Are o judecată mult mai fină și o compasiune mult mai mare.

Unii oamenii ar putea obiecta spunînd că dacă nu-ți exprimi emoțiile ți-ai putea periclita sănătatea minții. Însă emoțiile pot fi exprimate în diferite moduri. De exemplu, mînia se poate exprima nu numai prin izbucniri de furie și insulte, ci confruntînd-o cu propria inteligență. Nu trebuie să ne reprimăm emoțiile. Le putem canaliza către un dialog cu inteligența, folosindu-le pentru a înțelege natura propriei noastre minți, observînd cum dispar de la sine, fără să lase în urmă semințele unor apariții ulterioare. Pe moment, individul poate evita astfel consecințele vătămătoare ale urii, iar pe termen lung aceasta nu va mai avea motiv să reizbucnească în forme violente.

Ultima întrebare este aceea dacă e posibil să te eliberezi definitiv de emoțiile negative. Răspunsul la ea trimite la înțelepciune și libertate. Dacă consideri că emoțiile distructive ne restrîng libertatea interioară și ne afectează judecata, înseamnă că pe măsură ce ne eliberăm de ele, acestea își vor pierde forța. Înseamnă că vom deveni mai liberi și mai fericiți.

Trebuie să facem distincție între plăcere și fericire. Fericirea este înțeleasă aici ca un sentiment profund de împlinire, însoțit de un sentiment de pace și de o mulțime de sentimente pozitive, cum este altruismul. Plăcerea depinde de locul, circumstanțele și obiectul său. Oamenii în anumite momente pot obține plăcere și în altele nu. Plăcerea este supusă schimbării. Un lucru plăcut la un moment dat poate să devină curînd indiferent, iar mai apoi poate să provoace neplăcere și suferință. Plăcerea se epuizează pe sine prin trăirea ei, așa cum o lumînare arde din propria sa substanță și apoi dispare. Spre deosebire de plăcere, sentimentul profund al împlinirii nu depinde de timp, de loc sau de obiecte. Este o stare a minții care crește pe măsură ce este trăită. Este diferită de plăcere în aproape toate privințele. Ceea ce căutăm de fapt atunci cînd încercăm să ne rupem de influența emoțiilor distructive este acea stabilitate interioară, claritate și împlinire pe care le numim, de regulă, fericire."

Binele originar, nu păcatul originar

Matthieu a încheiat: „Într-unul dintre articolele sale, Owen a amintit un filozof care spunea că în întreaga istorie a umanității n-a existat probabil nici un om care să fi fost cu adevărat fericit și cu adevărat bun. Budismul oferă o perspectivă diferită. Cuvîntul tibetan pentru starea lui Buddha are două silabe: *sang*, care se referă la cineva care a îndepărtat toate vălurile, și *gyey*, care se referă la cineva care a dezvoltat toate calitățile posibile, ca lumina care înlocuiește întunericul. Starea lui Buddha este înțeleasă drept binele suprem, actualizarea binelui în nucleul fundamental al conștiinței.

De vreme ce potențialul pentru actualizarea stării lui Buddha se află în orice ființă conștientă, abordarea budistă este, prin urmare, mai apropiată de ideea existenței unui bine originar, decît a unui păcat originar. Acest bine primordial, natura lui Buddha, este natura ultimă a minții. Această stare de înțelegere este considerată complet golită de emoții negative și, în consecință, de suferință. Este posibilă o astfel de înțelegere? Pentru a răspunde la aceasta, trebuie să ne bazăm pe mărturia lui Buddha și a altor iluminați.

Așa cum am amintit mai devreme, posibilitatea iluminării se bazează pe ideea că emoțiile negative nu fac parte în mod inerent din natura fundamentală a minții. O bucată de aur poate să stea îngropată în pămînt timp de secole și totuși natura ei nu se schimbă. Omul trebuie doar să înlăture diferitele straturi care acoperă aurul și să-l scoată la iveală așa cum este și cum a fost întotdeauna. Atingerea stării lui Buddha este, așadar, un proces de purificare, de acumulare progresivă a calităților pozitive și înțelepciunii. În cele din urmă, practicantul ajunge la o stare de conștiință deplină, în care emoțiile negative sau distructive nu mai au nici un motiv să apară.

V-ați putea întreba cum poate să trăiască fără emoții o ființă iluminată. Se pare că este o întrebare greșită, de vreme ce tocmai emoțiile distructive îl împiedică pe om să vadă lucrurile așa cum sînt și să trăiască normal. Emoțiile întunecate stau în calea unei evaluări corecte a naturii realității și a naturii minții individului. Cînd acesta vede lucrurile așa cum sînt, îi este mai ușor să scape de emoțiile negative și să dezvolte emoții pozitive, care se bazează pe o judecată solidă — inclusiv o compasiune spontană și naturală.

Totul trebuie să se bazeze pe experiența directă. Altfel ar fi ca și cum am construi un castel minunat pe suprafața înghețată a unui lac; acesta se va scufunda atunci cînd gheața se va topi. Așa cum a spus Buddha: «Eu v-am arătat calea. Depinde de voi să o urmați.» Nu este ceva care vine de la sine. Experiența cere perseverență, disciplină și eforturi constante. Așa cum a spus marele eremit tibetan Milarepa: «La început nu vine nimic, la mijloc nu rămîne nimic, la sfîrșit nu mai pleacă nimic.» Deci, este un proces care durează. Însă încurajator este faptul că dacă depui toate eforturile de care ești în stare o să poți observa că funcționează."

După ce Matthieu și-a încheiat expunerea, Dalai Lama a înclinat din cap către el, în semn de apreciere, spunînd cu un zîmbet: „Pe lîngă titlul de *gelong*" — adică călugăr — „Matthieu ar trebui de acum să-l dețină și pe acela de *geshe*" — echivalentul doctoratului în studii spirituale tibetane.

CAPITOLUL 5

Anatomia perturbărilor mintale

Atunci cînd un eveniment politic declanșează în noi un sentiment de revoltă morală, putem oare să luăm măsuri ferme și în același timp să ne ferim de influența perturbatoare a furiei? Mai exact, pot oare liderii noștri politici să facă acest lucru, mai ales că acțiunile lor au consecințe în viețile atîtor oameni?

Dat fiind că în toiul furiei oamenii iau cu ușurință decizii greșite și pun în practică impulsuri pe care le regretă mai tîrziu, răspunsul la această întrebare nu este doar teorie pură. Îmi amintesc o conversație despre ură și liderii lumii, pe care am purtat-o cu Ronald Heifetz, directorul fondator al Centrului Harvard pentru Conducere Publică din cadrul Facultății de Administrație Publică John F. Kennedy. El a observat că mînia unui lider poate căpăta o putere deosebită odată ce este aplicată asupra celor pe care îi conduce, pentru că oamenii sînt foarte atenți la ceea ce fac și spun liderii lor; prin urmare, liderii abili au învățat să își calibreze cu grijă felul de a-și manifesta dezaprobarea și mînia. Dar pe lîngă aceasta, liderii trebuie să învețe cum să-și controleze furia pentru a putea lua ei înșiși cele mai bune decizii politice.

De pildă, în 1963, John F. Kennedy, aflînd că Uniunea Sovietică a adus rachete nucleare în Cuba, s-a înfuriat, considerînd acest fapt un afront personal — la urma urmei, ambasadorul sovietic îl asigurase cu doar cîteva luni mai înainte că așa ceva nu se va întîmpla. Însă consilierii apropiați ai lui Kennedy au încercat în mod deliberat să-l ajute să se calmeze înainte de a decide ce măsuri trebuie luate — și poate că astfel au evitat un război mondial.

Desigur, revolta morală în arena politică poate mobiliza acțiuni de anvergură cu scopul de a corecta nedeptățile — ca în cazul protestelor lui Gandhi împotriva colonialismului britanic sau al mişcării pentru drepturile civile din America, conduse de Martin Luther King Jr. Dar, aşa cum a observat Heifetz, în cadrul unor asemenea mişcări, liderii ajută la transformarea revoltei în acțiune eficientă. O cale de a face acest lucru este a îmbrăca în cuvinte sentimentele oamenilor astfel încît aceştia să afle că liderii lor îi înțeleg. După care liderul trebuie să facă următorul pas: să absoarbă mînia maselor și să nu o lase să-i conducă la acte impulsive, distructive.

La nivel personal, tocmai o astfel de transformare a mîniei brute în acțiune eficientă a fost unul dintre subiectele care au apărut în cursul discuțiilor noastre de după-amiază. S-a dovedit că psihologia budistă trasează o distincție între mînia alimentată de o percepție eronantă, pe de o parte, și acțiunea fermă și puternică — chiar furioasă — împotriva răului, pe de altă parte. El oferă nu doar un model pentru mobilizarea energiei morale în slujba compasiunii, ci și metode practice de a realiza acest lucru. Cum ar arăta lumea dacă mai mulți lideri ar aplica aceste metode asupra lor înșile?

O teorie budistă

După pauza de masă, ne-am adunat din nou. Ca la începutul fiecărei sesiuni de discuții, în cameră se auzea murmurul conversațiilor, care s-a întrerupt brusc cînd a intrat Dalai

Lama. Alan Wallace a deschis discuția de după-amiază cu o precizare importantă: „În această dimineață, cu toții am avut fericita ocazie de a asculta doi reprezentanți de frunte ai celor două tradiții, occidentală și budistă. În cursul conversațiilor din seara trecută cu Owen și Matthieu, amîndoi mi-au spus să atrag atenția asupra unui aspect care este poate evident, anume că nu există o «tradiție occidentală» în sensul unui corp monolitic care a traversat neschimbat timpul în ultimii 2.500 de ani, așa cum nici budismul nu este o entitate monolitică.

În realitate, odată ce treci de suprafață, descoperi o mulțime de direcții, multe dintre ele, incompatibile în diferite măsuri și în diferite moduri. În același timp, se pot face totuși anumite generalizări valide, așa cum am văzut în această dimineață, ale unor trăsături care sînt în mod clar și distinct occidentale și ale altora care sînt în mod clar și distinct budiste. Așa că acest duet a început deja. Dimineață, Sfînția Sa ne-a împărtășit mie și lui Jinpa că are deja cîteva idei. Așa că acum aș dori să-l invit pe Sfînția Sa să ne vorbească despre acestea."

Dalai Lama dorea să explice cîteva premise esențiale care stau la baza concepției budiste despre emoțiile distructive. Explicațiile sale s-au referit la Abhidharma, un text fondator pentru epistemologia foarte sofisticată a budismului, care cuprinde nu doar o fenomenologie a minții, ci și o teorie a cunoașterii. Această expunere teoretică ne-a oferit un indiciu — rareori vizibil occidentalilor care nu cunosc învățăturile sale religioase — al pregătirii academice a lui Dalai Lama; ca un *geshe* de cel mai înalt rang, el a fost atras de cele mai subtile aspecte ale temelor abordate în discuțiile noastre. Fără îndoială, multe dintre comentariile sale au trecut pe deasupra multora dintre cei prezenți; de fapt, a fost o expunere avansată pentru cei care aveau doar o cunoaștere elementară a gîndirii budiste. Ca de obicei cînd făcea comentarii de un nivel mai teoretic, în această după-amiază el a vorbit în tibetană și cuvintele i-au fost traduse în engleză.

Dalai Lama a făcut o pauză și și-a împreunat mîinile, în semn de salut către Venerabilul Kusalacitto, călugărul tailandez, care a sosit puțin mai tîrziu, după care a început. „Ascultînd expunerile de dimineață, m-am gîndit — fără să aibă neapărat o legătură directă cu ceea ce s-a discutat — că ar putea fi de folos să ținem seama de distincția budistă între două categorii principale ale experienței. Pe de o parte, sînt experiențele care se raportează la simțurile noastre și depind de acestea. Pe de altă parte, sînt acele experiențe care nu depind direct de facultățile noastre senzoriale și care în teoria budistă sînt descrise drept «mintale».

Concepția budistă asupra a ceea ce numim «senzație» cuprinde ambele domenii, senzorial și mintal. Termenul de «senzație» de aici nu este la fel de cuprinzător ca în limba engleză*, ci se referă doar la senzațiile de plăcere, durere și indiferență. Prin comparație cu sentimentul sau senzația din sfera simțurilor, din perspectivă budistă, senzația de la nivel mintal are o semnificație mai importantă. Judecățile de valoare — corect sau greșit, bun sau dăunător, dezirabil sau indezirabil — se fac la nivelul mintal, conceptual, și nu la cel senzorial. Cînd vorbim de folosirea rațiunii, de abilitatea de a evalua consecințe pe termen lung, de procesul de analiză, vorbim despre activitatea la nivelul a ceea ce budiștii numesc gîndire discursivă."

Apoi el a trasat o distincție-cheie între cunoașterea conceptuală și nonconceptuală. „Cunoașterea senzorială este considerată a fi nonconceptuală; relația acesteia cu obiectul nu este mijlocită de limbaj sau de concepte. Ea este mai directă și nediscriminatorie. Să luăm, de pildă, o floare pe care o avem în față. Cogniția vizuală este foarte directă — ea percepe floarea prezentă în termeni de culori și forme. Dar cînd te gîndești la floare — o cogniție conceptuală — aceasta se extinde în timp, astfel încît cuprinde și floarea pe care ai văzut-o ieri și pe cea pe care o vezi astăzi.

---

* În orig. engl., *feeling*. (*N. red.*)

Cu toate acestea, nivelul mintal al cunoașterii nu este în mod necesar conceptual tot timpul. De exemplu, dacă te gîndești la o floare și îți menții atenția concentrată asupra ei, poți să intri în contact direct cu un obiect care este un construct al minții tale — nu un obiect fizic, cum ar fi o floare care există în realitate, ci mai degrabă un construct mintal, o formă imaginată a florii. Contactul tău cu obiectul este nemijlocit în primul moment; în acel moment, este o abordare nonconceptuală.

Pe scurt, percepția senzorială este întotdeauna nonconceptuală, pe cîtă vreme cogniția — ca și memoria vizuală — poate fi de două tipuri: conceptuală și nonconceptuală."

Formele: tangibile, intangibile și imaginate

Oamenii de știință iar au luat notițe — aceasta era o structură de analiză complet diferită de cele cu care fuseseră familiarizați în școală. Dalai Lama a continuat, subliniind că poate fi dificil de înțeles cum ideea despre un lucru se poate amesteca cu imaginea sa mintală. „Multe perturbări, cum ar fi atașamentul sau dorința, se pot amplifica într-o asemenea măsură, încît imaginea ajunge să nu corespundă cu realitatea din afara minții."

Acesta este un aspect esențial în psihologia budistă: procesul prin care dorința (sau aversiunea) creează ceva ce devine o „formă" în minte, imaginea închipuită a obiectului dorinței*.

„De fapt, se consideră că există cinci tipuri de forme imaginare."[2] În acest punct, pe măsură ce intra într-o zonă din ce în ce mai delicată, Dalai Lama a făcut o pauză pentru a se consulta cu Alan, Jinpa și Amchok Rinpoche, directorul Bibliotecii de Studii și Arhive Tibetane, care stătea în rînd cu alți trei lama, în spatele său.

După o scurtă consultare în tibetană, el a explicat că unul dintre aceste tipuri de forme imaginare „apare în contextul ei meditații, cum ar fi vizualizarea“, ca o imagine evocată enționat, intangibilă, care există în ochiul minții[3]. Un al ilea tip este „acela al imaginii mintale care apare în contex- perturbărilor.“ Acestea, numite uneori forme imaginare, cuprinde ceea ce în Occident s-ar numi proiecții, fantezii alte idei închipuite despre lucruri sau persoane. Ele repre- tă natura distorsionată a emoțiilor perturbatoare.

De pildă, imaginea mintală pe care o avem despre o per- nă de care sîntem atrași va fi o idealizare a persoanei rea- Această imagine, o proiecție a minții, este în mod inerent rturbată, de vreme ce distorsionează realitatea. Această dis- siune are loc nu doar în fantezii și reverii, ci chiar și în tim- activității de gîndire obișnuite.

Perturbările mintale: cele două tipuri

„Deci“, a continuat Dalai Lama, „cînd vorbim despre per- bări, ne referim la tipuri specifice de moduri conceptuale cunoașterii. Unele dintre antidoturile acestor perturbări fi de natură conceptuală în faza inițială, dar mai tîrziu pot olua în stări nonconceptuale.“ Cu alte cuvinte, mijloacele ntru neutralizarea emoțiilor distructive cuprind practicile meditație care implică gînduri — latura conceptuală — și cele care transcend gîndirea — latura nonconceptuală.

Dalai Lama a observat: „perturbările mintale — numite *shas* în sanscrită — sînt considerate distorsionate prin de- ție. Termenul de «perturbări mintale» se suprapune cu cel «emoții distructive», deși nu perfect. Dar fiind conceptul alel cel mai apropiat din budism, el va juca un rol major în cuția noastră.

Există două tipuri principale de perturbări mintale“, a spus lai Lama în continuare. „Unul dintre ele reprezintă o per- ectivă perturbatoare asupra realității, iar celălalt nu.“ Aici se referea la o distincție între inteligența perturbatoare, care o natură cognitivă, și perturbările emoționale, cum ar fi atașamentul, mînia și invidia. Distincția se face în funcție de sursa distorsiunii, dacă aceasta provine dintr-o modificare a gîndurilor sau din devieri emoționale. Iar această distincție influențează și felul în care acea distorsiune poate fi corectată sau combătută.

Inteligența perturbatoare distorsionează realitatea. Dalai Lama s-a referit la două concepții pe care gîndirea budistă le consideră în mod tradițional distorsionate: substanțialismul și nihilismul. Pe scurt, acestea sînt două extreme filozofice: concepția nihilistă neagă existența unui lucru care există *realmente*, în vreme ce concepția substanțialistă susține sau reifică existența unui lucru care *nu* există.

„Să ne imaginăm că cineva susține concepția nihilistă și afirmă inexistența absolută a unui lucru care în realitate are o existență continuă. Aceasta este o perspectivă distorsionată, o expresie a inteligenței perturbatoare. Dacă cineva răspunde la această perturbare spunînd pur și simplu: «Această concepție nu este bună, nu-mi place», perspectiva distorsionată nu va dispărea dintr-o dată. O distorsiune nu poate fi eliminată doar printr-o dojană. Trebuie să punem în joc rațiunea; pentru a combate o concepție distorsionată, trebuie să folosim inteligența neperturbată, care să o contracareze pe cea perturbată.

Trebuie să o combați prin ceva care determină în mod corect natura realității — nu doar printr-o impresie, o dorință sau o rugăciune. Aceste concepții distorsionate au apărut în cursul unui proces de gîndire, așa că poți ajunge să fii foarte convins că ele sînt adevărate. Prin urmare, ele trebuie contracarate prin aplicarea unui raționament corect, astfel încît convingerea anterioară, că sînt adevărate, să poată fi subminată sau înlăturată. Astfel că budiștii ar spune că perspectivele distorsionate pot fi subminate de perspective nedistorsionate.“

Combaterea perturbărilor

Apoi Dalai Lama a adus discuția în jurul temei principale: combaterea stărilor mintale distructive, inclusiv a emoțiilor.

La modul general, atunci cînd adoptăm un antidot specific pentru perturbările mintale, acest antidot tinde să reflecte natura perturbărilor însele. De exemplu, pentru a combate atașamentul, există meditații menite să înfățișeze minții caracteristicile neatrăgătoare ale obiectului atașamentului. Oricare ar fi obiectul după care tînjești sau de care te agăți, te vei concentra asupra caracteristicilor sale neatrăgătoare pentru a combate acea dorință obsesivă. Sau, în cazul mîniei sau aversiunii, vei cultiva bunăvoința iubitoare.

Așa cum spunea Matthieu mai devreme, aceste antidoturi combat în mod direct perturbările respective. Antidoturile nu sînt aspecte ale inteligenței sau ale conștientizării. Însă pe măsură ce vei trezi bunăvoința iubitoare sau compasiunea, inteligența va avea cu siguranță un rol în acest proces.

Astfel, cultivarea bunăvoinței iubitoare și a compasiunii prin meditație, în context budist, depinde de concentrarea asupra acelor aspecte ale realității care trezesc bunăvoința iubitoare. Aceasta nu provine din neant, din rugăciune sau altceva asemănător. Apare prin concentrarea asupra anumitor fațete ale realității care aprind sau trezesc compasiunea și bunăvoința iubitoare.

Să luăm acest termen occidental, «emoție», și etimologia lui latină, care este «ceea ce pune în mișcare». În viziunea budistă, există două căi de a pune în mișcare sau de a trezi mintea. Una este cognitivă, folosește raționamentele și ține seama de dovezi. Această stare mai reflexivă“, a adăugat el, „tinde să dea naștere emoției pozitive, cum ar fi trezirea bunăvoinței iubitoare.

Mai există și o altă modalitate, mult mai spontană, prin care mintea este pusă în mișcare. Poate că există și un mic element reflexiv în acest proces, cînd privești un obiect și spui că «este atrăgător», dar latura rațională în acest caz este nesemnificativă. O mulțime de emoții negative și distructive apar din această categorie mai spontană.“

Pe parcursul expunerii, Dalai Lama se înflăcărase, susținîndu-și ideile, subliniind-o pe fiecare cu gesturi care aminteau de dezbaterea în stil budist. Apoi a încheiat spunînd: „Prin urmare, din punct de vedere budist, chiar și atunci cînd avem de-a face cu perturbări, înțelegerea naturii realității devine foarte importantă, pentru că lipsa acesteia duce fie la reificare, fie la un soi de nihilism, fie la o falsă respingere. Pentru acest motiv, cogniția validă, verificabilă este foarte importantă.“[4]

Cîteva întrebări

După mișcarea corpului, mi-am dat seama că Francisco Varela dorea să pună o întrebare; am înclinat capul pentru a-i da cuvîntul și am spus „Francisco“, pentru a-i atrage atenția Sfinției Sale.

Observațiile făcute de Dalai Lama despre reificare și nihilism, deși păreau complicate, erau foarte familiare pentru majoritatea practicanților budismului tibetan, printre care și Francisco. Budismul ne încurajează să abordăm realitatea pe două niveluri. La nivel ultim, omul înțelege deșertăciunea minții umane și a naturii; la acest nivel, entitățile aparent solide se descompun în procesele care le alcătuiesc. Dar la nivelul convențional al realității obișnuite, toți funcționăm ca și cum eul și toate obiectele din jurul nostru ar fi cu adevărat entitățile fixe care par a fi.

Pentru Francisco-omul de știință, concepția budistă a „sinelui gol“ se potrivea bine cu modelele „sinelui virtual“ care sînt construite în domeniile sale de cercetare, biologia și științele cogniției, ca și în filozofia minții. În concepția sa, sinele poate fi văzut ca o proprietate ivită în urma interacțiunii minții cu lumea. Ca și mintea, eul nu are o existență materială. Nu poate fi localizat nicăieri, ci este produs de o rețea subiacentă de sisteme biologice și cognitive. Totuși, printr-un fel de iluzie optică a minții, noi reificăm eul, atribuindu-i o soliditate care, la o analiză mai atentă, se dovedește iluzorie.

Pornind de la aceste elemente, Francisco l-a rugat pe Dalai Lama să lămurească premisa de la care pornește. „Atunci cînd vorbiți de reificarea realității, vă referiți la neînțelegerea naturii goale a realității sau la faptul că are o natură mai relativă?“

„Mă refer la ambele“, i-a răspuns Dalai Lama. „La natura fenomenologică a realității și la natura sa ontologică. Realitatea trebuie să fie înțeleasă sub toate aspectele.“ Cu alte cuvinte, în concepția budistă, realitatea cotidiană, relativă, reflectă fenomenologia experiențelor noastre obișnuite; nivelul ultim dă la iveală adevărata sa natură — ontologia sa.

Francisco a insistat asupra aspectelor legate de adevăr: „Cum evaluați o situație în legătură cu care există mai multe opinii? Cum poate exista o singură percepție corectă și numai una?“

Dalai Lama a răspuns: „Dacă ne referim la ceea ce este înfățișat simțurilor, există percepții care sînt pur și simplu greșite. Acest lucru este foarte pertinent și pentru știință. Dacă ceva este alb, atunci nu este negru; dacă este negru, atunci nu este alb. Nu este o chestiune de opinie sau de perspectivă; ci este adevărat sau fals.

Însă dacă luăm în considerare cunoașterea conceptuală, se consideră că există un număr infinit de perspective asupra a ceea ce este înfățișat minții. Aceasta deoarece cunoașterea mintală selectează trăsături specifice ale obiectului vizat, pe cîtă vreme percepția senzorială nu. Ceea ce elimini sau păstrezi determină ce este adevărat din acea perspectivă. Un individ selectează anumite date și înțelegerea rezultată este adevărată din perspectiva lui, în vreme ce alt individ selectează altceva și acea cunoaștere este adevărată din perspectiva lui. Owen a adus în discuție tema frumuseții, diferența dintre fapte și valori, care se situează în domeniul conceptualizării.“

„În acest caz“, a spus Francisco, „înțelegerea adevăratei naturi a lumii înseamnă să înțelegem că este subdeterminată, să-i înțelegem multiplicitatea sau posibilitatea. Și fac această precizare pentru că tradiția empiristă domină puternic mintea occidentală. Empiriștii ar traduce imediat enunțul dumneavoastră despre adevărata natură a realității într-o abordare obiectivă, prin verificare, care este mult mai puțin subtilă decît ceea ce s-a spus aici."

Fragilitatea perturbărilor

Dalai Lama a observat că Owen Flanagan avea o întrebare și i-a făcut semn să vorbească. „Sînt foarte confuz acum", a spus Owen. „Aș dori o lămurire din partea Sfinției Voastre și a lui Matthieu."

Owen a început într-o notă de aprobare. „Matthieu a spus, și cred că filozofii occidentali înțeleg acum acest lucru, că există o problemă cu reificarea sinelui. Totuși, credința că trebuie să existe un ego, un «eu» sau un sine are o lungă tradiție.

Argumentul pe care l-ați oferit în scrierile dumneavoastră", a spus Owen, indicînd spre Dalai Lama, „argumentul pe care l-a formulat și Matthieu în această dimineață și argumentele filozofice pe care eu și prietenii mei le susținem în America converg către concluzia că — indiferent că vorbim de corpul omenesc sau de felul în care funcționează mintea, de felul în care interacționează cu lumea — este o greșeală să credem că există un ego permanent sau un sine. Acesta este un tip de argument cu care noi sîntem familiarizați în științele cogniției și în filozofia minții din Occident."

Apoi a continuat, punînd în discuție trecerea lui Matthieu de la premisele referitoare la tehnicile avansate de meditație la enunțuri despre natura umană fundamentală. „Matthieu a formulat și un al doilea argument atunci cînd a vorbit despre conștiința luminoasă, anume că odată ce cineva învață anumite practici sau tehnici de meditație, înțelege că își poate goli mintea de toate stările emoționale perturbatoare. Apoi a tras concluzia că aceasta arată că emoțiile perturbatoare sau distructive nu sînt o parte inerentă a minții.

Aici intervine problema mea, legată de logica acestui argument. Accept, desigur, că există practici de meditație care se autoverifică, în sensul că, dacă mintea mea este golită de orice conținut, atunci acest lucru este adevărat despre mine. Însă întemeierea pe aceste tehnici a unui enunț despre componentele inerente ale minții este problematică. Dacă mi-aș putea goli mintea de emoțiile distructive, de emoțiile pozitive, de orice idee sau senzație, pe aceasta logică, aș ajunge la concluzia că nici unul dintre aceste lucruri nu este o componentă inerentă minții mele. Mă întreb dacă Sfinția Sa sau Matthieu ar accepta această concluzie.“

Dalai Lama a zîmbit, așteptînd să intervină. Apoi a ripostat: „S-ar putea ca problema cu care ne confruntăm aici să fie de natură semantică. Atunci cînd budiștii spun că perturbările minții nu sînt părți inerente ale minții, cu siguranță că ei nu pretind că aceste perturbări nu sînt naturale. Ca oricare alte trăsături ale minții, aceste perturbări sînt și ele aspecte înnăscute ale minții. Ideea este mai degrabă aceea că perturbările nu au pătruns în ceea ce se numește natura luminoasă a minții, care este considerată trăsătura sa fundamentală.

Ideea se bazează pe mai multe premise. Unul dintre acestea este că natura fundamentală a minții este luminoasă. A doua este că toate perturbările pe care le resimțim provin dintr-o manieră fundamental distorsionată de a percepe lumea. Într-un anume sens, ele nu au un suport solid, stabil — ele nu se bazează pe realitate, iar acest lucru le face fragile.

Un alt temei este acela că există antidoturi puternice care ne permit să combatem aceste perturbări și temelia pe care se sprijină ele. Aceste antidoturi intră într-un contact valid cu realitatea. Și, în sfîrșit, aceste antidoturi puternice sînt caracteristici ale minții, ceea ce înseamnă că dacă le cultivi și le amplifici, le poți dezvolta în continuare. Așa că dacă însumăm toate aceste premise, argumentul este acela că perturbările pot fi, în principiu, înlăturate.“

Owen era acum mulțumit. „Aceasta este ceea ce voiam să clarific. Aceste observații sînt foarte folositoare, pentru că mulți dintre noi vom vorbi de caracteristici naturale ale minții. Marea întrebare pentru ambele grupuri aflate aici este cît de modificabile, cît de maleabile și de schimbătoare sînt acestea. Există o seamă de tehnici pe care le putem învăța unii de la alții."

Lipitorile minții

Dalai Lama a continuat: „Există de asemenea două mari categorii ale perturbărilor mintale. Una dintre acestea s-ar traduce mai bine drept *co-născută* decît *înnăscută*. Ceea ce înseamnă că «apare împreună cu» sau este «coemergentă». Din punct de vedere budist, de cînd există lumea, mintea a fost împovărată de aceste perturbări mintale, coemergente. Dar mai există și o altă clasă de perturbări mintale, care sînt dobîndite; pe acestea le adunăm pe parcursul vieții, ca lipitorile care se lipesc de un vas ce navighează pe ocean. Poți aduna o mulțime sau poți aduna doar cîteva."

Așa cum am înțeles eu, aceste perturbări mintale dobîndite cuprind nu numai ceea ce psihologia consideră drept comportamente nevrotice, ci orice opinie distorsionată dobîndită. Aici poate intra, de pildă, credința în superioritatea naturală a unui anumit grup.

„Însă ambele tipuri", a continuat Dalai Lama, „fie că sînt co-născute sau dobîndite, sînt separabile de natura minții. Această natură luminoasă a minții nu este un fel de stare elevată, nici ceva ce obții, ci ceva primordial, fundamental și esențial. Dacă privim strict natura cunoașterii sau a minții, putem observa că aceasta posedă două trăsături evidente. Una este dată de evenimentul propriu-zis de a cunoaște, actul de cogniție însuși, numit *rigpa*, a cunoaște pur și simplu. Cealaltă este aspectul luminos sau clar, factorul de conștiință care permite apariția fenomenelor; este «făuritorul de fenomene».

Natura fundamentală a cogniției, *rigpa*, este evenimentul brut de cunoaștere. Dar această luminozitate fundamentală este acoperită de perturbările mintale, care prin însăși natura lor sînt eronate și care ocultează — ele reprezintă o cunoaștere distorsionată. Și, prin urmare, sînt incompatibile cu natura cogniției însăși, ceea ce sugerează că cogniția și perturbările mintale pot fi separate."

Poate cu gîndul la cei trei maeștri de meditație Dzogchen care stăteau chiar în spatele lui — Mingyur Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche și Sogyal Rinpoche —, ca și la occidentalii care studiaseră cu aceștia, Dalai Lama a adăugat în treacăt: „În caz că cineva de față e familiarizat cu doctrina Dzogchen, nu mă refer la *rigpa* în sensul folosit în Dzogchen, de conștiință primordială, pură. Aici este vorba de psihologia budistă clasică, în care *rigpa* înseamnă pur și simplu «cunoaștere»."

Perturbări diferite, antidoturi diferite

Această analiză a operațiilor minții conduce la o varietate de strategii de abordare a diversității emoțiilor perturbatoare, așa cum a explicat în continuare Dalai Lama. „Există, deci, diferitele tipuri de antidoturi pentru diferitele perturbări mintale. Unele dintre antidoturi apelează la imaginație, suprapunerea fiind folosită ca un mijloc dibace de combatere a unei perturbări mintale. O astfel de meditație imaginativă nu presupune o asimilare a realității.

Dar o mulțime de alte procedee de meditațe combat foarte precis perturbările mintale printr-un contact strîns cu realitatea însăși. O interacțiune strînsă cu realitatea, corect aplicată, se opune diametral și copleșește perturbările mintale, care, prin natura lor, decelează eronat natura realității.

Dacă ne referim la gradele de maturizare sau de «coacere» a stării mintale a unui individ — de exemplu, mînia excesivă — contramăsurile care folosesc vreo formă de imaginație pentru a o depăși sînt foarte primitive. Nu este decît un instrument temporar; combate doar simptomele. Dacă dorești cu adevărat să elimini complet acea perturbare mintală, nu există altă cale decît interacțiunea cu realitatea ca atare, pentru că, de fapt, cauza perturbării este o interacțiune greșită sau o înțelegere greșită a realității.“

Matthieu a intervenit pentru a clarifica: „Atunci cînd vorbim de eliberarea de emoțiile negative, nu este vorba atît de a scăpa de ceva, cît de a înlătura o greșeală. A te elibera de o manieră eronată de a administra apariția gîndurilor, a te elibera de o manieră eronată de a percepe realitatea nu presupune o golire propriu-zisă a minții. Nu există «ceva» de care să scapi. Scăpăm de necunoaștere și de percepțiile greșite.“

Dalai Lama a adăugat: „Seamănă puțin cu etapele de educare a copiilor. Pe măsură ce dobîndesc din ce în ce mai multe cunoștințe, elimină gradat ignoranța cu privire la diverse subiecte. Dar aceasta nu înseamnă că există o entitate numită ignoranță, care este cioplită puțin cîte puțin.“

Matthieu a oferit exemplul clasic al percepției distorsionate: „Dacă confunzi o frînghie cu un șarpe, atunci cînd îți dai seama că nu era un șarpe, ci o frînghie aceasta nu înseamnă că șarpele a dispărut undeva.“

Paul Ekman, specialistul în emoții, care ascultase cu atenție pînă atunci, a luat cuvîntul pentru prima dată. Comentariul său s-a bazat pe concepția sa, potrivit căreia emoțiile au servit un scop pozitiv în decursul evoluției, ajutîndu-ne să supraviețuim. El a obiectat, spunînd: „Mie mi se pare că această greșeală poate fi foarte folositoare. Îți poate salva viața, pentru că uneori nu este o frînghie, chiar *este* un șarpe. Tocmai mecanismul care te alertează inițial este folositor. O mare parte a discuției de față pare să presupună că emoțiile ne induc întotdeauna în eroare, dar nu le-am avea dacă ne-ar fi indus în eroare întotdeauna. Însă nu văd cum aș putea ajusta perspectiva mea psihologică la cadrul budist atunci cînd este vorba de a deosebi situațiile în care emoțiile acționează în slujba noastră de acelea în care nu se întîmplă acest lucru.“

Jinpa, lămurindu-i ideea generală lui Dalai Lama, l-a întrebat pe Paul: „Spuneți că din punct de vedere evoluționist, dacă nu ar fi folositoare, nu ar exista... și atunci de ce ar trebui să existe?“

După un scurt moment, Dalai Lama l-a întrebat pe Paul: „Din acest punct de vedere, cum ați privi moartea? Obținem oare vreun beneficiu din moarte?“

„Este un salt mult prea mare, nu credeți?“ a întrebat Paul la rîndul său, surprins de întorsătura discuției.

„Ideea este că moartea este ceva la care nu aspiră nimeni“, a ripostat Dalai Lama, „dar chiar faptul că ne-am născut înseamnă că moartea este inevitabilă. Şi totuşi naşterea are meritele sale — trebuie să o folosim cu atenție.

Emoția seamănă cu moartea prin aceea că face parte din mintea noastră, din viața noastră, din natura noastră“, a continuat Dalai Lama. „Totuşi, în privința emoțiilor, unele sînt distructive, altele pozitive. Prin urmare, merită sau, în orice caz, nu strică să încercăm să vedem ce tipuri de emoții sînt distructive şi care sînt constructive sau benefice. Pentru ca apoi, pe baza acestei cunoaşteri, să încercăm să minimalizăm aceste emoții distructive şi să încercăm să sporim emoțiile pozitive, pentru că dorim o societate mai fericită. Acesta este un răspuns simplu.“

Acest schimb de replici — în care Paul a fost nedumerit de saltul pe care l-a făcut Dalai Lama, folosind moartea drept contraexemplu — a scos la iveală ciocnirea între două culturi. Dalai Lama, după modelul dezbaterii, a evocat moartea drept un caz contrar la teza evoluționistă potrivit căreia, de vreme ce avem emoții, ele trebuie în mod necesar să ne fie de folos, avînd un rol în supraviețuire. Din perspectiva dialecticii budiste, această direcție de argumentare părea absurdă, iar invocarea morții drept contraexemplu intenționa să scoată în evidență absurditatea.

Oferind acel contraargument, Dalai Lama a sărit peste mai mulți paşi din înlănțuirea logică a argumentării, care — dacă aceasta ar fi fost o dezbatere din curtea mănăstirii — ar fi decurs cam așa: „Ei bine, dacă prin prisma evoluției credeți că emoțiile ne ajută, ce puteți spune despre mînie? Despre furie? Despre cruzimea umană pe care o provoacă acestea? Despre abuzurile asupra copiilor?“ Și această înșiruire s-ar fi încheiat cu întrebarea sa despre utilitatea morții în evoluție. Și toate acestea pentru a reliefa că existența unei anumite trăsături naturale nu înseamnă *ipso facto* că aceasta este și utilă — o idee susținută într-o manieră similară de gînditori ca Stephen Jay Gould, care spune că nu toate trăsăturile apărute în cursul evoluției se pot adapta[5].

Înapoi la viața de zi cu zi

Apoi, Sfinția Sa ne-a adus înapoi, pe un teritoriu comun, la nivelul preocupărilor cotidiene. „Cadrul în care ar trebui să aibă loc discuția noastră despre natura distructivă a emoției este înțelegerea felului în care ne afectează emoțiile în limitele unei existențe umane. Matthieu ne-a oferit o expunere standard a perspectivei budiste, o explicație a emoțiilor în termeni de aspirație spirituală, posibilitatea de a ne elibera total de aceste emoții distructive — ceea ce budiștii numesc iluminare sau nirvana. În această perspectivă, anumite tipuri de perturbări — cum ar fi dorința de a atinge natura inerentă a realității — dau naștere emoțiilor negative.

Dar nu acesta este, de fapt, contextul discuției noastre — noi discutăm acum dintr-o perspectivă seculară. Din perspectiva seculară, nu este obligatoriu ca această dorință de a atinge natura inerentă a realității să fie perturbatoare. De fapt, poate avea chiar efecte pozitive. Deci, nu este nevoie să discutăm despre cum am putea renunța la credința în natura inerentă a realității.“

Paul Ekman a fost încîntat. „Sînt complet de acord“, a spus el. „Pe mine mă interesează cum ne dăm seama cînd emoțiile sînt distructive și cînd nu, de ce uneori ele sînt distructive, alteori nu, și cum putem schimba această situație. Ne putem lăsa păcăliţi chiar de cuvinte — cum ar fi termenul «negativ» —, pentru că ceea ce, în genere, considerăm emoţii negative, cum ar fi teama, pot fi foarte pozitive în anumite situaţii."

„Foarte adevărat", a spus Dalai Lama. „Aşa este şi în budism."

De la benzile desenate la Cambridge

Pînă în acest moment, discuţia de după-amiază fusese o explorare ameţitoare, oarecum abstractă, a unor aspecte subtile ale psihologiei şi filozofiei budiste. Dalai Lama a condus discuţia cu mare măiestrie, deoarece era încîntat să discute astfel de subtilităţi. Restul zilei urma să fie ocupat cu un răspuns mai aplicat, din tabăra budistă, la expunerea lui Owen.

Ca şi Dalai Lama, Thupten Jinpa, un savant budist foarte apreciat, a simţit nevoia să clarifice poziţia budistă în baza căreia anumite emoţii sînt considerate distructive. Prin consens, Jinpa a fost desemnat să elucideze conceptul de facultăţi mintale perturbatoare, cel mai apropiat echivalent budist pentru ideea de emoţii distructive. În timpul pauzei de prînz, lucrase cu Alan la alcătuirea unui rezumat, bazat pe textele Abhidharma clasice. Alan urma să renunţe încă o dată la rolul său de interpret pentru a expune analiza lui Jinpa, lăsîndu-l pe acesta să slujească drept interpret pentru Dalai Lama, în caz că ar fi apărut întrebări.

Miile de oameni care l-au văzut pe Jinpa (aşa cum îi spun prietenii) slujind ca interpret ştiu foarte puţin despre traseul neobişnuit pe care l-a urmat destinul său pînă a ajuns să devină principalul traducător de limba engleză al lui Dalai Lama. Născut în vestul Tibetului, aproape de graniţa cu Nepalul, Jinpa a ajuns în India încă de copil, odată cu familia sa, care a plecat în 1960, imediat după ce Dalai Lama a părăsit ţara. Avea doar 5 sau 6 ani cînd l-a întîlnit prima dată pe Dalai Lama, care se afla într-o vizită la o grădiniţă pentru copiii tibetani din Simla, India. Jinpa, care în timpul vizitei ajunsese să-l însoțească de Dalai Lama, ținîndu-l de mînă, l-a întrebat: „Cînd pot să devin călugăr?“

Pînă la vîrsta de 11 ani, Jinpa chiar intrase la o mănăstire. Avînd darul de a reține rapid, a început să învețe engleza în timpul liber, după ce-și termina memorările și lecțiile zilnice. În primii ani de școală studiase puțină engleză, după care a continuat să învețe de unul singur, la început folosind cărți indiene cu benzi desenate (adaptări în limba engleză după Ramayana și alte mari epopei din mitologia indiană), trecînd apoi la povestiri polițiste, ca acelea din seria Perry Mason. Cu ajutorul unui vechi aparat de radio, pe care a reușit să și-l cumpere, a început să asculte cu aviditate BBC-ul, de unde a deprins pronunția pe care o are și astăzi, cu intonația elevată care amintește de Oxbridge.

S-au dovedit utile și emisiunile de la Vocea Americii, crainicii de aici folosind în mod intenționat un limbaj simplu, vorbind rar și repetînd fiecare propoziție. În timp ce se afla la o mănăstire din Dharamsala, pe la începutul anilor ’70, își petrecea vremea alături de hipioții care se îngrămădeau pe atunci acolo, pentru a-și exersa engleza. În tot acest timp, Jinpa a adunat exemplare vechi din revista *Time*, uneori petrecîndu-și cîte o zi întreagă pentru a descifra o pagină cuvînt cu cuvînt, cu ajutorul unui dicționar de buzunar. Pînă la vîrsta de 17 ani, putea citi rapid romane victoriene.

La acea vreme, datorită abilităților sale lingvistice — era singurul călugăr din mănăstire care vorbea engleza — a fost ales pentru a ajuta la afacerile care susțineau comunitatea monastică. Deși a trăit mare parte din timp într-o mănăstire din sudul Indiei, și-a petrecut doi ani „în pantaloni“, lucrînd la o fabrică de mătase din Bangalore; după ce s-a întors la mănăstire — și la straiele de călugăr — a fost însărcinat să conducă o fabrică de covoare. Dar setea sa de studiu l-a făcut să caute un profesor, un învățat care trăia în apropiere, într-o sihăstrie. Pentru a putea continua să studieze sub tutela acestuia, Jinpa a părăsit prima sa mănăstire, alăturîndu-se mănăstirii Ganden de lîngă orașul indian în care trăia învățătorul său.

Acolo, la vîrsta de 20 de ani, Jinpa a început să studieze pentru titlul de *geshe*, un ciclu de studiu care de obicei durează între 20 și 30 de ani. Însă talentul la învățătură al lui Jinpa a făcut ca în decursul studiilor sale, fie la școală, fie la mănăstire, distanța dintre el și următorul elev să fie foarte mare. Și-a încheiat studiile pentru titlul de *geshe* în doar 11 ani, un interval extraordinar de scurt. I s-a acordat titlul de *geshe lharampa*, echivalentul doctoratului în religie, de către Shartse College din cadrul universității monastice Ganden, unde a predat apoi cîțiva ani filozofia budistă.

Apoi, din pură întîmplare, i s-a ivit ocazia de a fi interpret pentru Dalai Lama. Aflat în Dharamsala pentru a-și vizita fratele și sora, care învățau acolo, Jinpa a auzit că Dalai Lama urma să țină a doua zi niște prelegeri Dharma. Hotărîndu-se să rămînă pentru a le audia, a fost abordat de unul dintre organizatori, care auzise că Jinpa vorbea bine engleza. Interpretul desemnat oficial întîrzia cu o zi. Oare putea Jinpa să-i țină locul pînă cînd urma să ajungă acesta?

Destul de ezitant și foarte emoționat, Jinpa s-a trezit traducînd un text pe care-l știa pe de rost, fiindu-i astfel ușor să traducă. Iar traducerea sa a fost difuzată de un mic post de radio FM, la care ascultau vorbitorii de limba engleză din public, oferindu-i lui Jinpa plăcerea auxiliară de a se simți ca unul dintre crainicii de emisiuni sportive pe care îi asculta cu atîta plăcere la BBC. Pînă la urmă, a tradus majoritatea prelegerilor din restul zilelor.

Pe această cale a ajuns să-l întîlnească pe Dalai Lama, care l-a întrebat pe Jinpa dacă ar vrea să călătorească împreună cu el ca interpret — o onoare pe care Jinpa era mai mult decît fericit să o accepte. Din 1986, a fost principalul interpret de limba engleză al lui Dalai Lama, mai ales în timpul călătoriilor peste ocean și traducătorul numeroaselor cărți scrise de acesta.

În timpul întîlnirilor dintre Dalai Lama și filozofii sau oamenii de știință din Occident, Jinpa a fost surpins de cît de puțin cunoșteau sau apreciau majoritatea intelectualilor occidentali bogatele tradiții filozofice ale budismului. Existau burse academice pentru studierea budismului, dar practic nu exista un dialog de la egal la egal între filozofia occidentală și cea budistă. Urmărind, în parte, remedierea acestui dezechilibru intelectual și, în parte, extinderea orizontului său intelectual, Jinpa s-a înscris în 1989 la Universitatea Cambridge pentru a studia filozofia occidentală — alternînd studiile cu călătoriile alături de Dalai Lama, ca interpret. A absolvit cu o disertație despre marele gînditor tibetan din secolul al XIV-lea, Tsongkhapa[6].

După ce și-a luat licența în filozofie și doctoratul în religie la Cambridge, Jinpa a rămas la Girton College în calitate de cercetător în religiile orientale. Cît s-a aflat la Cambrige, a renunțat la straiele de călugăr pentru a duce o viață laică, mai liberă. Acum este căsătorit (cu Sophie Boyer, pe care a cunoscut-o în timpul unei călătorii în Canada), este tatăl a doi copii și trăiește în Montreal. Lucrează la redactarea și traducerea textelor tibetane și conduce Institutul pentru Studii Tibetane, un program dedicat aducerii autorilor clasici tibetani în patrimoniul intelectual și literar al lumii. În plus, fidel căutărilor intelectuale care l-au adus în Occident, a scris articolul despre filozofia budistă tibetană pentru *Encyclopedia of Asian Phylosophy (Enciclopedia filozofiei asiatice)*[7].

În decursul anilor de studiu pentru *geshe*, s-a remarcat în tehnica principală a discursului intelectual tibetan, dezbaterea — o tehnică care a devenit o a doua natură pentru el. Chiar și astăzi, în timp ce traduce pentru Dalai Lama, ridică din cînd în cînd întrebări, amintind de stilul dezbaterii, purtîndu-se ca un partener intelectual de antrenament al Sfinției Sale. Uneori, face o mișcare subtilă, care arată faptul că are o obiecție, o mișcare a corpului care trece neobservată pentru audiență, dar pe care Dalai Lama o vede. După care Jinpa dă politicos glas obiecției.

Deşi rareori cedează acestui impuls în timpul îndatoririlor sale de interpret — şi niciodată în timpul unei prelegeri religioase —, pe parcursul întîlnirii noastre, am putut să observăm mai bine abilităţile polemice ale lui Jinpa, manifestîndu-se aproape din reflex, deşi de regulă mai ales sub forma unor conversaţii discrete în tibetană, în care punea în discuţie anumite aspecte din filozofia budistă. Aceste microdezbateri au dus la multe discuţii animate în tabăra tibetană — conferind conversaţiei noastre ceva din aspectul dialecticii intelectuale monastice.

Emoţiile distructive: lista budistă

Pentru a prezenta punctul de vedere al lui Jinpa, Alan a spus: „Owen a făcut un lucru foarte util alcătuind o listă cu o varietate de emoţii distincte — un grup foarte eterogen, din perspectivă budistă. Credem că ar fi de folos să zăbovim cîteva minute pentru a alcătui şi o listă budistă. Aşa cum probabil mulţi dintre cei de faţă ştiu, nu există un termen budist, în tibetană sau sanscrită, care să aibă aceeaşi semnificaţie ca acela de «emoţie» din engleză[8].

Aşa cum a observat Matthieu, pentru budism, nevoia de a depăşi atracţia distructivă a ceea ce psihologia occidentală numeşte emoţie este o premisă fundamentală. Însă budismul circumscrie teritoriul acestor emoţii dăunătoare altfel decît gîndirea occidentală, considerîndu-le stări perturbatoare ale minţii, care afectează claritatea şi echilibrul emoţional. După cum urma să devină evident în curînd, această perspectivă a dus la o mai mare specificitate şi la raţionamente mai rafinate în budism, prin comparaţie cu Occidentul, în stabilirea tipurilor de stări mintale care intră în această categorie — şi a motivaţiilor.

Alan a continuat: „Ce termeni avem în psihologia budistă care să se suprapună cu categoriile occidentale de emoţii distructive şi constructive? Thupten Jinpa a ales, dintr-o listă clasică, șase perturbări mintale elementare; pe unele le vom putea identifica drept emoții, pe altele nu. Apoi, mai există o listă de 20 de perturbări mintale derivate. Și aici, unele sînt emoții, altele nu."

Pe un ecran a apărut titlul „Șase perturbări mintale principale", iar dedesubt următoarea listă:

1. Atașamentul sau dorința
2. Mînia (care include ostilitatea și ura)
3. Trufia
4. Ignoranța și iluzia/amăgirea
5. Îndoiala tulburătoare
6. Perspectivele tulburătoare

„Cele două perturbări mintale, a atașamentului sau dorinței și a ostilității sau mîniei", a subliniat Dalai Lama, „sînt ambele fixate pe ceva. Una înseamnă a te apropia cu dorință, atașament de un obiect, iar cealaltă înseamnă a te îndepărta cu repulsie de un obiect — cu o anume nerăbdare."

Apoi a continuat: „Îndoiala tulburătoare este un tip specific, care îl face pe individ să perceapă greșit realitatea. Nu este pur și simplu o incertitudine, ci o îndoială care presupune îndepărtarea de realitate."

Alan a dezvoltat: „Există și forme bune de îndoială. De fapt, îndoiala este foarte importantă pentru cultivarea unei înțelegeri și cunoașteri mai profunde. În budism, ca și în tradiția științifică, trebuie să fii sceptic, altfel nu vei progresa. Termenii de aici se referă la perturbări mintale, însă aceasta nu înseamnă că orice termen care apare în listă se referă invariabil, în toate cazurile, la o perturbare."

„Tot așa cum nu toate îndoielile sînt perturbatoare?" a întrebat Paul Ekman. „În scrierile Sfinției Voastre, spuneți că nu orice mînie este perturbatoare. De ce nu o numiți mînie perturbatoare, ca să înțelegem că nu este vorba de toate tipurile de mînie?"

Poate mînia să fie o virtute?

„Există o deosebire“, a spus Dalai Lama. „Există doi termeni foarte apropiați în tibetană, *khongdro* și *shedang*. *Shedang* este cel mai adesea tradus prin «ură». *Khongdro* este tradus de regulă prin «mînie». Există într-adevăr tipuri de mînie care sînt trezite de compasiune, caz în care mînia este o stare psihică aspră, însă nu cred că este ură, sau *shedang*. Compasiunea este factorul motivator, deși se manifestă sub forma unui tip de mînie.“

„Prin urmare, este o mînie corectă, deoarece vede realitatea așa cum este“, a spus Francisco Varela.

Alan s-a întors către Dalai Lama și a tradus acest scurt comentariu în tibetană drept „un tip valid de mînie, care este trezită de compasiune și care înțelege corect realitatea“. Apoi a întrebat: „Există un astfel de lucru?“

La aceasta Dalai Lama a privit în tavan, căzut pe gînduri și în cele din urmă a spus: „Nu sînt sigur că putem spune acest lucru. Dar există cu siguranță ceva numit «compasiune perturbatoare».“ Această afirmație i-a provocat o exclamație de surpriză unuia dintre participanți. „Compasiunea este una dintre virtuțile clasice, însă este posibil ca și aceasta să fie perturbatoare.“

„În ce condiții?“, am întrebat surprins.

„Am întîlnit această teză în Pramanavarttika, un text clasic fondator pentru epistemologia tradiției budiste indo-tibetane, însă nu se oferea nici un exemplu[9]. Se spune doar că există un astfel de lucru. De regulă, compasiunea este considerată o stare psihică virtuoasă sau bună. În mod asemănător, și afecțiunea poate să fie amestecată cu atașamentul.“ Probabil că același amestec de compasiune și atașament face ca și compasiunea să devină perturbatoare.

„Și de vreme ce există referiri precise la compasiunea perturbatoare, poate că există și o mînie virtuoasă!“ a propus Dalai Lama, izbucnind în rîs, pentru că termenul de „mînie virtuoasă“ este un oximoron în gîndirea budistă.

Apoi Dalai Lama a sugerat: „Soluția mea ar fi să folosim termenul de ură, *shedang,* în loc de mînie pe listă."

„Totul depinde de motivația noastră", a sugerat Matthieu Ricard. „Dacă cineva se îndreaptă spre o stîncă, aproape că o să cadă și nu se oprește cînd îi strigi: «Oprește-te!» ai putea să te enervezi și să-i strigi: «Hei, prostule, oprește-te!» Motivația ta este complet altruistă. Te enervezi pentru că metodele mai blînde nu au reușit să oprească acea persoană pe cale să-și facă rău."

Așa cum se întîmplă adesea cînd tibetani erudiți dezbat aspecte ale filozofiei budiste, s-a declanșat o discuție lungă și aprinsă printre călugării lamaiști aflați de față. Dalai Lama nu putea accepta sugestia lui Matthieu că, din punct de vedere budist, ar exista o mînie virtuoasă — adică o formă de mînie care să nu fie perturbatoare. În opinia sa, dacă este cu adevărat mînie, atunci prin definiție va fi perturbatoare — chiar dacă se manifestă sub forma unei acțiuni bune. Pe de altă parte, e posibil să *pară* că acționezi cu mînie, fără să ai de fapt experiența interioară a mîniei. O astfel de mînie aparentă poate fi determinată de compasiune, ca în exemplul lui Matthieu. Însă Dalai Lama nu dorea să lase vreo impresie care să submineze caracterizarea budistă clasică a mîniei, ca fiind perturbatoare.

Alan a concluzionat în cele din urmă: „Matthieu a observat că uneori un comportament mînios sau cuvintele dure — «Oprește-te, prostule!» — pot constitui mijlocul cel mai eficient sau chiar singurul mijloc de a opri o persoană de la un accident. Însă întrebarea este dacă, pentru a manifesta în exterior mînia, trebuie să resimți în interior perturbarea mintală a acesteia?"

Dalai Lama a sugerat: „Dacă urmărești linia cogniției, plasîndu-te la un moment anterior în această secvență, s-ar putea să apară ca motivație compasiunea. Apoi, într-un moment ulterior al conștientizării, ar putea apărea mînia, care a fost instigată de compasiune. Acest lucru se poate întîmpla."

Dalai Lama a continuat cu observația că în ramura budistă Vajrayana, ce predomină în Tibet, există practici spirituale care urmăresc în mod explicit să transforme ura și agresiunea (ca și dorința și atașamentul), iar nu să le combată pur și simplu sau să le suprime, așa cum se întîmplă în alte ramuri ale budismului. Se lucrează direct asupra perturbărilor mintale prin metode care, în cele din urmă, îl eliberează pe practicant din strînsoarea acestora. Pentru cel care a reușit să se elibereze în acest fel de perturbări, a concluzionat el, „există momente în care cea mai eficientă metodă, cele mai eficace mijloace capătă forma unui comportament furios — cuvinte pline de furie sau activități pline de furie“ — însă persoana nu va simți mînia, în pofida manifestării sale exterioare[10].

Valoarea revoltei morale

Owen s-a înclinat în semn că vrea să intervină în discuție. „Sfinția Voastră ați fost foarte prudent spunînd că ar putea exista o formă de mînie născută din compasiune, o mînie care să nu fie perturbatoare. Cred că există o diferență în această privință între perspectiva budistă și cea occidentală. Cred că acest aspect are legătură cu concepția lui Paul referitoare la emoțiile pozitive. Noi prețuim indignarea morală sau revolta morală nu doar pentru că s-ar putea dovedi folositoare în practică. Prețuim, de fapt, foarte mult sentimentul de revoltă față de Pol Pot sau Hitler, Stalin sau Miloșevici — oricare din această categorie. Există oare vreo diferență în acest sens?“

„Există cu siguranță conceptul de revoltă morală în fața nedeptăților“, a răspuns Dalai Lama, „însă în context budist, apare în Vajrayana, care nu reprezintă chiar curentul principal al psihologiei budiste. De exemplu, există ideea că semnificația simbolică a unei zeități furioase este aceea de a manifesta furie sau ferocitate împotriva unei forme a răului.

În cazul menționat de Matthieu“, a continuat el, „ de mînie manifestată față de o persoană care este pe punctul de a cădea de pe o stîncă, se petrec două lucruri. Există compasiunea îndreptată către persoana aflată în pericol și există mînia față de comportamentul stupid al acelei persoane. Acestea două apar în strînsă legătură.

În cultivarea prin meditație a răbdării și a toleranței, practicantul se poate ocupa de o persoană care are un comportament foarte rău. Pe măsură ce vei cultiva răbdarea față de acea persoană, nu vei simți nici un fel de mînie, ostilitate sau agresivitate față de ea; probabil vei simți compasiune. Însă manifești o intenție clară de a pune capăt, de a elimina și de a anihila acel comportament deplorabil. Iar această dorință puternică de a pune capăt acelui comportament este perfect compatibilă cu lipsa sentimentului de mînie față de persoana respectivă. Ai răbdare în ce privește persoana, nu acea activitate negativă, iar acestea trebuie cultivate împreună, astfel încît răbdarea să nu fie combinată cu apatia."

Ideea că oamenii ar putea să transforme radical mînia într-un amestec de compasiune și răbdare l-a atras imediat pe Paul Ekman, care reflectase multă vreme la modul în care s-ar putea facilita această schimbare. „Cred că aceasta este o idee extrem de utilă", i-a spus Paul lui Dalai Lama. „În vremea în care am citit despre aceasta într-una din cărțile Sfinției Voastre, am întîlnit aceeași idee și în ultima carte a lui Richard Lazarus, un psiholog american care nu cunoaște deloc lucrările Sfinției Voastre[11]. Lazarus a observat, cu pertinență, cred eu, că acest lucru este dificil de obținut, dar este posibil. Sper ca prin subiectele pe care le vom aborda să vedem cum încearcă să ajungă la aceasta oamenii care nu au petrecut ani de-a rîndul în meditație. Cred că există și pași intermediari.

În plus, mi se pare că am amestecat două teme diferite", a adăugat Paul. „Una se referă la ce pot realiza ființele umane cu un mare efort de concentrare și străduință, cum ar fi să nu fie niciodată vulnerabili în fața mîniei — acesta este unul dintre lucrurile pe care noi, cei din Occident, îl putem învăța din teoria și practica budistă. Cealaltă temă vizează posibilitatea ca în viața obișnuită, așa cum sugera Matthieu, să existe situații în care am putea fi de acord că mînia nu este distructivă sau dăunătoare.“

„Cred că acesta este un aspect la care, probabil, vom reveni în mod repetat în zilele care urmează“, a răspuns Alan. Și cîtă dreptate a avut! În realitate, trasformarea mîniei a devenit una dintre cele mai profunde teme ale discuției noastre, nu doar în teorie, ci și pentru viețile unora dintre cei prezenți — cum ar fi chiar Paul.

Mai multe perturbări

Alan era în mod evident nerăbdător să continue prezentarea listei emoțiilor distructive, alcătuită de Jinpa. Și a continuat. „Ne-am simțit foarte bine discutînd despre primele șase perturbări mintale primare, însă cred că următoarele 20 de perturbări mintale derivate vi se vor părea și mai interesante — așa că de ce să nu trecem chiar acum la prezentarea lor? Toate izvorăsc din perturbările primare: dorința sau atașamentul, mînia și ignoranța“ — cele Trei Otrăvuri, așa cum sînt numite în literatura budistă.

Și o nouă listă și-a făcut apariția pe ecran:

20 DE PERTURBĂRI DERIVATE

Mînia

1. Furia
2. Resentimentul
3. Dușmănia
4. Invidia/gelozia
5. Cruzimea

Atașamentul

6. Zgîrcenia
7. Vanitatea
8. Excitația

9. Ascunderea propriilor vicii
10. Obtuzitatea

Ignoranța

11. Credința oarbă
12. Trîndăvia spirituală
13. Neglijența
14. Lipsa introspecției

Ignoranța + atașamentul

15. Lăudăroșenia
16. Înșelăciunea
17. Nerușinarea
18. Lipsa de respect față de alții
19. Lipsa de conștiinciozitate
20. Zăpăceala

„Dintre cele 20 de perturbări derivate“, a început Alan, „primele cinci sînt provocate de mînie. Furia este pur și simplu o descărcare exagerată, o izbucnire de mînie. Resentimentul înseamnă menținerea mîniei în stare latentă, în timp. Dușmănia este un alt derivat — toate acestea sînt în mod clar sentimente de mînie. Invidia și gelozia sînt de asemenea considerate derivate ale mîniei. Cînd am discutat cu Thupten Jinpa despre acestea și am încercat să vedem din ce derivă fiecare, Jinpa credea cu tărie că invidia și gelozia derivă din atașament. Eu sînt destul de sigur că derivă atît din atașament, cît și din mînie. Apoi ne-am uitat în text și acolo erau la mînie. Așa că aici se mai poate discuta. Cruzimea este în mod foarte clar un derivat al mîniei.

Apoi ajungem la perturbări care derivă din atașament. Zgîrcenia mai este numită și avariție. Vanitatea — aceasta se leagă de ceea ce spunea Owen în această dimineață — este o exagerare a propriilor calități. «Excitația» este un termen tehnic cu o relevanță specială pentru meditație: mintea este agitată, pentru că este atrasă în mod compulsiv de un obiect al dorinței.

Ascunderea propriilor vicii este un tip de halucinație/înșelăciune care apare din ignoranță. Aici intră și ascunderea de sine. «Obtuzitatea» este de asemenea un termen care are o legătură strînsă cu meditația, deși are manifestări mult mai ubicue: este o lipsă de claritate a minții. Cei care practică meditația devin foarte familiari cu această stare."

Cînd ignoranța perturbă

Următorul set de perturbări derivă din ceea ce budismul numește iluzionare sau ignoranță. Lista a început cu „credința oarbă", și Alan a observat imediat că acest lucru ar putea părea foarte straniu în ochii occidentalilor. „Credința însăși este considerată o virtute, dar nu și credința oarbă. Credința inteligentă se întemeiează pe realitate, iar absența acesteia este considerată o perturbare mintală.

„Următoarea perturbare, numită *lelo* în tibetană, se traduce adesea drept «lenevie», însă este mult mai clar delimitată. Dacă o persoană lucrează 16 ore pe zi, gîndindu-se numai la a cîștiga cît mai mulți bani, fără nici o preocupare pentru virtute, din perspectivă budistă poți spune că persoana respectivă este dominată de *lelo*. O persoană obsedată de muncă e limpede că nu e leneșă, însă ea este considerată *lelo* în sensul că este complet letargică și trîndavă cînd vine vorba de cultivarea virtuții și de purificarea minții. Noi am tradus acest termen prin «trîndăvie spirituală», împrumutînd din tradiția creștină, unde această noțiune este folosită într-un sens foarte asemănător cu acela din budism.

„«Neglijența» este tot un termen împumutat din literatura dedicată meditației, unde înseamnă lipsă de concentrare, cînd devii pur și simplu neatent. Monitorizarea interioară este esențială în practica meditației, iar absența acesteia, adică atunci cînd îți lipsește reflecția interioară, înseamnă neglijență. Cred că aceasta are legătură cu unele dintre lucrurile despre care vorbeşti tu, Dan, în *Inteligenţa emoţională**. Dacă ai deficienţe la acest capitol, atunci vei fi mai puţin inteligent din punct de vedere emoţional."

„Conştiinţa de sine?" am întrebat eu, pentru că acesta era termenul general folosit în cartea mea pentru aceste gen de atenţie introspectivă.

„Budiştii nu ar folosi chiar acest termen", a răspuns Alan (probabil pentru că ideea de sine este considerată o reificare iluzorie, aşa cum subliniase Dalai Lama mai devreme), „însă seamănă foarte mult.

Acum", a continuat Alan, „ajungem la un ultim grup, care cuprinde derivate atît ale ataşamentului, cît şi ale ignoranţei. Lăudăroşenia — care este o impostură de un tip foarte aparte — apare atunci cînd pretinzi în mod conştient şi intenţionat că ai anumite calităţi pe care în realitate nu le ai sau atunci cînd îţi exagerezi propriile trăsături pozitive. Înşelarea este cealaltă latură a acesteia, atunci cînd încerci să-ţi ascunzi, să-ţi ocultezi şi să-ţi minimalizezi trăsăturile negative.

Neruşinarea este ca şi cum ţi-ar lipsi complet conştiinţa, ca atunci cînd, indiferent dacă cineva te prinde, nu ai în tine nici cea mai mică urmă de decenţă. Aceasta este considerată o perturbare mintală. Nu înseamnă o lipsă a remuşcărilor — atunci cînd te angajezi într-o acţiune cu adevărat ruşinoasă, îţi pasă oare vreun pic? Continui chiar dacă eşti prins? Lipsa respectului faţă de alţii este cealaltă faţetă a acesteia, o lipsă de preocupare pentru felul în care vor privi alţii comportamentul tău. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să ţii cu dinţii de reputaţie sau ceva asemănător, însă dovedeşte lipsa unei preocupări realiste pentru faptul că eşti o fiinţă socială, care trăieşte printre alţi oameni. Dacă faci ceva lipsit de virtute sau ceva reprobabil şi pur şi simplu nu-ţi pasă ce cred ceilalţi despre acest lucru înseamnă că eşti afectat de această perturbare mintală.

---

* Apărută la Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2001. (*N. red.*).

Lipsa de conştiinciozitate este o atitudine complet blazată faţă de propriul corp, limbaj şi minte, lipsa oricărei moderaţii sau preocupări pentru faptul dacă acţiunile tale sînt bune sau nu. În sfîrşit, zăpăceala este asemănătoare cu neglijenţa. Este pur şi simplu o minte incoerentă, atrasă la întîmplare de lucrurile care îi trec prin faţă. Toate aceste perturbări se nasc atît din ignoranţă, cît şi din ataşament."

A fi afectat de numărul 17

Aceste explicaţii s-au bazat pe surse tibetane. Dar ca şi în psihologia occidentală modernă, şi în budism există mai multe şcoli de gîndire. Venerabilul Kusalacitto, călugăr tailandez din tradiţia Theravada, a fost rugat să prezinte concepţiile din scrierile clasice pali. *Bhante* (aşa cum li se spune călugărilor în Tailanda) a comentat: „Dacă ne putem întoarce puţin la numărul 17, neruşinarea, în pali se foloseşte cuvîntul *ahirika*, «fără ruşine». Dacă ai *ahirika*, poţi foarte uşor să faci lucruri rele — nu doar să-i deranjezi pe ceilalţi, ci chiar să ucizi. Nu-ţi pasă de maniere, de buna creştere sau de faptul că ocupi o poziţie importantă în societate, o foloseşti chiar pentru scopuri rele. Acesta este sensul lui *ahirika.*

Numărul 18 în pali ar fi *anottopa,* a nu avea consideraţie faţă de ceilalţi. Nu-ţi este teamă de o karma rea. Poţi de asemenea să faci lucruri rele, însă pentru că nu te gîndeşti niciodată la consecinţe."

„Este o formă de iresponsabilitate totală şi o lipsă de preocupare pentru consecinţele pe termen lung", a concluzionat Alan.

Comentariul lui *bhante* a provocat o dezbatere asupra nuanţelor înţelesului acestor două perturbări, iar Alan a consultat o lucrare numită *The Mind and Its Functions* (*Mintea şi funcţiile sale*), a lui Geshe Rabden, unul dintre primii săi profesori, din care participanţii primiseră extrase, ca parte a materialelor pregătitoare pentru conferinţă. Astfel de dezbateri reflectă, parţial, disputele îndelungate dintre diferitele ramuri ale budismului cu privire la fenomenologia conștiinței. Jinpa spera ca, în urma dezbaterii, oamenii de știință aflați în sală să capete o idee despre complexitatea literaturii dedicate psihologiei budiste și despre diversitatea surselor[12].

Owen a intervenit în discuție pentru a face o observație: „Într-unul din dialogurile lui Platon, unul dintre interlocutorii lui Socrate, Thrasymachos, încerca să explice că este mult mai bine să *pari* drept decît să fii drept. Este foarte limpede, din punctul său de vedere, că este foarte plăcut să pari bun, fără să fii, de fapt, bun."

„Înseamnă că este afectat de numărul 17!" a exclamat Alan.

„Este afectat de numărul 17 și își apără starea", a intervenit și Owen. „De fapt, el susține că, în adîncul său, fiecare persoană aspiră către acest lucru. Și — cel puțin pentru el — este o stare foarte plăcută."

Alan a avut ultimul cuvînt: „În budism, justificarea pe care o aduce el ar fi numită inteligență deviată."

Perturbările deregleazā echilibrul minții

„Aceasta este o schiță simplă", a conchis Alan. „Acum aveți și lista noastră. O să observați că unele dintre acestea pot fi catalogate drept emoții, în timp ce altele nu sînt deloc emoții. Însă aceasta este o clasificare relevantă pentru scopurile budismului. Catalogarea emoțiilor ca atare nu s-a realizat niciodată, pentru că nu s-a considerat că ar avea vreo utilitate anume."

„Există o întrebare foarte importantă", a spus Francisco Varela. „Noi sîntem de acord, de exemplu, că nerușinarea este o stare psihică deviată și totuși nu pare să fie însoțită de o emoție clară. Ce sînt atunci perturbările mintale dacă nu sînt emoții?"

„Stări ale minții, procese mintale", a sugerat Alan, apelînd la termenii neutri, folosiți de obicei.

„Da“, a spus Francisco, „dar nu este puțin ciudat că unele dintre acestea sînt însoțite de emoții, iar altele nu?“

„Sfinția Sa a spus mai înainte că toate stările minții sînt însoțite de sentimente“, i-a reamintit Alan. „Plăcerea și durerea făceau parte din lista sa de emoții. Tristețea și bucuria, fericirea...“

„Da, este corect“, a recunoscut Francisco. „Însă, de pildă, rușinea este o emoție. Nerușinarea, pe de altă parte, poate să fie perfect neutră. Ce ne spune nouă despre natura minții faptul că cineva poate să fie afectat de o perturbare mintală care nu se bazează pe o emoție?“

Francisco sublinia prin aceasta o diferență fundamentală la nivelul paradigmelor care au dat naștere noțiunii occidentale și, respectiv, budiste de emoții distructive. Pentru Occident, valențele pozitive sau negative ale unei emoții — plăcute sau neplăcute — contează alături de răspunsul la întrebarea dacă acea emoție poate să-i determine pe oameni să facă rău altora sau lor înșile.

Pentru budism, distructivitatea depinde de o localizare mult mai subtilă a răului: depinde de faptul dacă o stare psihică (inclusiv o emoție) perturbă mintea și interferează cu progresul spiritual. Alan a rezumat această idee: „În tibetană, o perturbare mintală este definită drept un proces mintal care are rolul de a deregla echilibrul minții. Acesta este numitorul comun al tuturor perturbărilor, indiferent dacă au sau nu o componentă emoțională puternică.“

Un context mai larg pentru perturbări

Ca și mai devreme, Dalai Lama a simțit nevoia să le ofere oamenilor de știință prezenți o imagine mai amplă asupra contextului teoretic budist în care apare această listă de emoții perturbatoare, spunînd: „Personal, eu cred că nu toate elementele din listă sînt în mod necesar perturbări pure. Includerea neglijenței pe listă nu înseamnă că toate cazurile de neglijență sînt perturbatoare. La fel și în cazul îndoielii. Există forme pozitie de îndoială — de pildă, cultivarea unei înțelegeri și cunoașteri spirituale mai profunde. Ca și în demersul științific, trebuie să fim sceptici — nu poți să progresezi fără îndoială. Așa că cele 20 de stări trecute pe listă sînt perturbatoare numai în momentul în care ocurențele lor derivă din perturbările principale."

Apoi a continuat, explicînd într-un context mai larg că aceste 20 de stări mintale perturbatoare fac parte dintr-o listă mai lungă. „Mulți factori mintali nu au nici o legătură cu perturbările mintale primare. De exemplu, atunci cînd cineva doarme profund fără să viseze, nu mai există nici o conștiință a rușinii. Cu siguranță că nu poți spune că ești afectat de perturbarea mintală a nerușinării pentru simplul motiv că nu ai nici un sentiment de rușine. Trebuie să se combine cu una dintre perturbările mintale primare pentru a deveni o perturbare mintală derivată.

Pentru a înțelege mai bine perturbările mintale," a continuat el, „trebuie să le privim în contextul mai larg al Abhidharmakosha, un text budist sanscrit, care enumeră 51 de facultăți mintale, deși nici această listă nu este completă. Există cinci factori mintali omniprezenți, care sînt sentimentul, discernămîntul, intenția, contactul și atenția; cinci factori mintali stabilizatori, aspirația, aprecierea, reamintirea, concentrarea și inteligența; patru factori mintali variabili — variabili în sensul că pot fi virtuoși sau nu — anume letargia, regretul, cercetarea generală și examenul amănunțit; și 11 factori mintali buni, printre care și credința." Apoi a concluzionat: „Lista perturbărilor mintale capătă mai mult sens în acest context."

Prin urmare, ca și în științele cogniției, în budism, modelul minții cuprinde și procesele neutre ale vieții mintale, care fac posibilă percepția și gîndirea. Însă spre deosebire de modelul științific, analiza budistă are un scop practic, spiritual. Cei 11 factori buni reprezintă elemente ale minții care joacă un rol esențial în progresul spiritual. La pol opus, perturbările minții reprezintă obstacole în calea progresului. Derivate din cele Trei Otrăvuri — dorința, aversiunea și iluzia — stările perturbatoare ale minții interferează cu exercițiul disciplinei etice, al meditației și al înțelegerii. În această lumină, devine mai clar în ce sens neglijența, să zicem, sau nerușinarea obstrucționează progresul spiritual și devin astfel perturbatoare.

Perturbare fără emoție?

Richard Davidson, ale cărui cercetări asupra emoțiilor aveau legătură cu unele dintre aceste subiecte, a adresat o primă întrebare în cadrul întîlnirii. „Mă pot întoarce la întrebarea dacă se poate produce o perturbare fără să existe o emoție negativă? Mulți oameni de știință occidentali care studiază emoțiile ar fi de acord că emoțiile implică o valență pozitivă sau negativă — că acolo unde apare o emoție este prezentă și o tendință afectivă pozitivă sau negativă. Aceste perturbări sînt procese mintale complexe, care par să includă o componentă emoțională. Ele par să implice și alte lucruri, dar din perspectiva din care vorbesc eu, fiecare dintre acestea pare să includă cel puțin o componentă emoțională. Mă întreb dacă toate perturbările implică în mod necesar o emoție negativă sau dacă este posibil ca acestea să apară fără a fi însoțite de vreo emoție negativă.“

„Vreau să aduc o clarificare atît ca interpret, cît și ca moderator“, a răspuns Alan. „Cu cîteva minute în urmă, Sfinția Sa a caracterizat atașamentul ca un gen de atracție, un impuls compulsiv către un obiect, iar aversiunea sau ostilitatea drept o îndepărtare de un obiect. Prin prisma terminologiei occidentale, este foarte ușor să capeți impresia că a te îndrepta către ceva este un lucru pozitiv, iar a te îndepărta este ceva negativ.

Dar cînd spunem «pozitiv» vrem să spunem virtuos, nedistorsionat și neperturbator?“ a întrebat Alan apoi. „Sau prin «pozitiv» înțelegem ceva mai aproape de atașament, în vreme ce «negativ» este ceva mai aproape de aversiune?“

„Utilizarea acestor termeni în Occident“, a răspuns Richie (așa cum îi spune aproape toată lumea), „se referă de regulă la liste convenționale de emoții pozitive și negative. Emoții cum ar fi fericirea și satisfacția ar fi incluse în lista pozitivă. Noțiunea de atașament nu a pătruns în lexiconul occidental al psihologiei emoțiilor.“

„Probabil că ar fi considerat ceva pozitiv, nu-i așa?“ a întrebat Alan. „De pildă, ca atunci cînd spui «Mă înnebunesc după grapefruit»?“

„Probabil“, a răspuns Richie. „Aceasta trimite la o altă întrebare: dacă și emoțiile pozitive pot conduce la distorsiuni ale capacității noastre de a înțelege realitatea într-un mod asemănător cu emoțiile distructive, așa cum a descris Matthieu. Din perspectivă budistă, emoțiile pozitive care sînt asociate cu atașamentul ar conduce probabil tot la o întunecare a abilității noastre de a înțelege corect realitatea.“

Aici Alan și Richie au scos în evidență o diferență fundamentală între premisele care stau la baza celor două liste, budistă și occidentală. Distincția budistă între stări psihice bune și rele (sau pozitive și negative) se bazează pe aceea că stările bune ne duc mai aproape de deschiderea spirituală, pe cîtă vreme cele rele o obstrucționează.

Dimpotrivă, abordarea occidentală pune în opoziție emoțiile plăcute — pozitive — cu cele neplăcute — negative. Principiul pe care se bazează distincția occidentală se pare că se rezumă la a decide dacă o emoție ne face să ne simțim bine sau nu, în vreme ce doctrina de bază a budismului privește emoțiile în funcție de măsura în care ne ajută să progresăm spiritual sau ne țin pe loc.

Atunci cînd atașamentul poate fi pozitiv

„Pentru a răspunde la întrebarea dacă există forme pozitive de atașament“, a spus Dalai Lama, „este important să ținem seama de contextul budist, în care aspirația spirituală ultimă este obținerea iluminării, iar atașamentul este văzut ca unul dintre principalele obstacole, care îl împiedică pe individ să atingă această stare. Din acest punct de vedere, atașamentul este considerat una dintre perturbările primare.

Un nivel subtil al atașamentului perpetuează la infinit ciclul renașterilor. Așa că, din acest punct de vedere, atașamentul va fi văzut cu siguranță drept o perturbare, o ocultare. Dar dacă schimbăm cadrul discuției și lăsăm la o parte această aspirație ultimă de obținere a eliberării — dacă vorbim despre înțelegerea naturii emoțiilor în context laic, atunci cu siguranță că se schimbă întreaga definiție.

Unele forme de atașament care, din punct de vedere al spiritualității budiste, pot fi considerate perturbări nu sînt în mod necesar distructive. În cadrul societății, unele forme de atașament sînt chiar pozitive. Însă pentru a atinge nirvana ele trebuie să fie văzute ca distructive."

„Deci termenul «perturbator» este contextual", am spus eu.

„Termenul «distructiv» poate fi contextual", a explicat Jinpa. „Atașamentul care poate fi distructiv din punct de vedere budist poate fi de folos atunci cînd treci în contextul vieții de zi cu zi, , unde oamenii aspiră către o viață mai fericită și o societate mai fericită."

Cine este responsabil?

Următoarea întrebare a venit de la Jeanne Tsai, acum cercetător al emoțiilor la Universitatea Stanford. „Din perspectivă budistă", a întrebat ea, „se face vreo diferențiere între indivizi care sînt mai mult sau mai puțin responsabili de starea lor perturbatoare? În psihologia clinică, noi lucrăm cu această noțiune, potrivit căreia unii indivizi nu au deloc control asupra comportamentelor lor distructive: indivizi care au schizofrenie sau diverse stări psihotice din cauza unei dereglări genetice sau biologice sau poate din cauza unui eveniment care a avut loc la naștere. Care este perspectiva budistă asupra unui psihopat sau asupra unei persoane care are comportamente foarte distructive față de alți oameni și nu are deloc remușcări sau care nu are nici un control asupra acestor comportamente?"

„Există cu siguranță în concepția budistă o noțiune paralelă referitoare la valorile morale", a răspuns Dalai Lama. „Acțiunile comise din ignoranță de oameni sînt considerate mai puțin negative decît dacă cele comise de indivizi care acționează în cunoștință de cauză și pe deplin conștienți de consecințele și gravitatea acțiunii, considerată moralmente reprobabilă. Ignoranța este, prin urmare, adeseori o scuză. De exemplu, este posibil ca o persoană care merge pe stradă să ucidă furnici fără ca măcar să le vadă. În acest caz, ajungi să ucizi și îți încarci karma —, dar această povară atîrnă foarte puțin. Nici nu știi că s-a întîmplat.

Sau", a continuat Dalai Lama, „copiii care se distrează omorînd muște sau hrănind păianjenii cu ele — ei nici măcar nu știu că muștele pot să sufere. Aceste gen de ucidere este motivată de ignoranță și iluzie. În mod asemănător, oamenii care sacrifică animale gîndindu-se că acest lucru va fi pe placul vreunui zeu acționează tot din iluzie, pentru că nu știu că acest lucru provoacă suferință. Rareori, cred eu, fac acest lucru din răutate sau din vreo dorință propriu-zisă de a răni creatura respectivă. Mai degrabă cred că este un lucru bun, care va fi pe placului zeității.

Acest gen de ucidere are ca motivație iluzia. Un al doilea nivel al responsabilității morale apare atunci cînd uciderea este provocată de atașament. Vrei să mănînci acest bivol. Nu vrei să-i faci rău; doar vrei să-i mănînci carnea. Un alt nivel este acela la care vrei să rănești. Vrei cu adevărat să faci rău și ajungi să ucizi cu intenție.

În termeni de responsabilitate, cea mai mică povară pentru karma este cea care provine din iluzie; ceva mai mult atîrnă cea care provine din atașament; cea mai grea și care aduce cea mai mare responsabilitate va fi aceea care se naşte din răutate. Psihoticii, schizofrenicii şi aşa mai departe suferă de o formă intensă de delir. Prin urmare, uciderea din cauza schizofreniei este provocată de o iluzie foarte adîncă, de delir. Responsabilitatea şi repercusiunile karmice sînt şi mai mici, datorită intensităţii iluziei."

Eu am întrebat: „Ce credeţi despre cazul pe care l-am menţionat, în care un băiat de 6 ani s-a înfuriat, s-a dus la şcoală cu un pistol şi a ucis o fetiţă? Oricum, nu a fost acuzat de crimă."

Aceasta a declanşat o lungă discuţie în cercul tibetan, dezbătîndu-se nuanţele cazului. „Este furios", a spus în cele din urmă Dalai Lama. „Acesta este cu siguranţă un exemplu de crimă determinată de mînie. Este de asemenea o crimă provocată de o mare doză de iluzie. Am oare dreptate să presupun că acest băiat de 6 ani a dorit, poate, să o împuşte pe fetiţă, dar că nu a înţeles prea clar faptul că, odată ce a comis fapta, fetiţa nu va mai reveni niciodată la viaţă?"

„Nu este clar dacă el a înţeles ce este moartea", am răspuns eu.

„Cum ar fi putut să creadă că nu va muri?" a întrebat Matthieu cu o nuanţă de scepticism. „Chiar nu ştia ce este moartea?"

„Această întrebare ţine de psihologia creşterii", am subliniat eu.

La aceasta, Mark Greenberg, specialist în psihologia creşterii, a explicat: „Noi credem că, pînă la vîrsta de 7 ani, majoritatea copiilor nu înţeleg consecinţele permanente ale unei astfel de acţiuni. Putem presupune că ceea ce a dorit el a fost s-o facă să se simtă prost sau chiar să-i facă rău fizic, dar într-un mod temporar, nu definitiv."

Alan a atras atenţia asupra unuia dintre factorii care ar putea, la un copil de vîrstă fragedă, să contribuie la această „credinţă magică" că moartea nu este definitivă. „Şi să ţinem cont că copiii de 6 ani se uită la desene animate, în care personajele sînt ucise, le sînt retezate capetele, cad în prăpastie, sînt ciuruite de gloanțe, iar după aceea își revin. Din genul de informații pe care le primesc din media nu reiese clar că moartea este ireversibilă."

„Așa este", a fost de acord Matthieu. „Am citit că adolescenții americani văd 40.000 de astfel de crime la televizor pînă la vîrsta de 20 de ani. Cu siguranță că acest lucru are o influență."

Alan a profitat de această observație pentru a formula o concluzie generală a discuției de pe parcursul zilei: „ Poate că morala întregii povești este aceea că noi toți avem nevoie de mai multă claritate, că trebuie să fim mai responsabili — și de asemenea să observăm că este ora patru. Ar trebui să-i mulțumim Sfinției Sale pentru faptul că a fost alături de noi. Vă mulțumim tuturor foarte mult — și în special celor doi vorbitori de astăzi."

Și astfel, ne-am încheiat ziua tot așa cum o începuserăm: reflectînd la rolul pe care l-au jucat emoțiile distructive în cazul șocant al unui ucigaș de 6 ani.

Ziua a doua: Sentimentele în viața obișnuită

✧

21 martie 2000

CAPITOLUL 6

Universalitatea emoției

Au oare vreo valoare furia, panica sau depresia? Pot oare emoțiile distructive să fie niște „timpane“ ale evoluției — niște produse secundare, accidentale ale selecției naturale?

În inginerie, timpanele sînt efecte arhitecturale secundare, care apar în urma trasării domului și boltelor — ele nu au nici o funcție importantă, le obții „gratis“. Sînt un element de design care poate reprezenta un bonus estetic sau care însoțesc pur și simplu construcția, fără să fie necesare pentru structura de rezistență.

În 1994, Owen Flanagan a trimis un articol academic către Societatea pentru Filozofie și Psihologie, intitulat „Deconstructive Dreams: The Spandrels of Sleep“ („Visele deconstructive: timpanele somnului“). Tema articolului se inspira dintr-o teorie a lui Stephen Jay Gould și Richard Lewontin, în care se vorbea despre felul în care apar timpanele în decursul evoluției. Ca și în arhitectură, „timpanele“ din comportamentul uman nu îndeplinesc nici o funcție pentru supraviețuire, ci apar ca un deșeu al unei trăsături relevante. Argumentul lui Flanagan cu privire la vise, influențat de cercetările de pionierat ale lui Alan Hobson, de la Harvard, era acela că deși somnul are o funcție de adaptare, mama Natură nu i-a acordat visării un asemenea rol. Visele sînt bogate și pot fi folosite pentru explorarea sinelui, dar ele nu sînt, din această perspectivă, esențiale pentru supraviețuire.

În același fel, emoțiile distructive pot fi văzute ca „timpane“, ca deșeuri ale unei trăsături folositoare din comportamentul uman, dar care nu au nici o funcție pentru supraviețuire, ci dimpotrivă, uneori atîrnă negativ în supraviețuire. Acest principiu se poate aplica în mod rezonabil oricăror emoții supărătoare, mai ales în cazul dorinței, mîniei, fricii sau tristeții (ca să nu mai vorbim de invidia și gelozia din lista budistă), în momentul în care depășesc o anumită limită și devin distructive. Și într-adevăr, o mare parte din manualul de diagnosticare editat de Asociația Americană de Psihiatrie poate fi citit ca o tipologie a emoțiilor inutile și distructive, tulburări create de o emoție altminteri folositoare care a depășit un punct-limită, devenind un exces, care este deplasată sau pur și simplu a scăpat de sub control.

Nu întreg repertoriul de comportamente umane reprezintă forme de adaptare, deși majoritatea par să fie astfel. Owen Flanagan este de acord cu școala de gîndire evoluționistă, care ridică întrebarea în ce constă valoarea de adaptare a unei anumite trăsături umane. Exact același lucru îl face și Paul Ekman cu emoțiile elementare. El consideră că acestea au evoluat aproape sigur ca adaptări la mediu, fiind necesare pentru supraviețuire. Însă una dintre întrebările pe care le-a ridicat expunerea sa de a doua zi a fost dacă nu cumva, în pofida faptului că emoțiile elementare au o utilitate în evoluție, emoțiile distructive ar putea fi doar „timpane“ în designul comportamentului uman — elemente pe care trebuie să le acceptăm, dar care nu sînt necesare?

Un ton mai grav

Cu o zi în urmă, fusese un soare splendid; a doua zi s-au adunat nori de furtună și discuțiile au fost punctate de tunete pe parcursul întregii zile. Pe la vremea prînzului, se pornise o burniță rece, intermitentă.

Zvonurile despre un cîine turbat care bîntuia prin oraș ne-au făcut să nu ne aventurăm prea mult pe drumuri; auzisem că atacase șapte oameni. Dick Grace, unul dintre observatorii noștri și un om cu o fire miloasă, a întîlnit-o pe una dintre victime, un copil a cărui față fusese desfigurată de o mușcătură urîtă, și a aranjat să primească îngrijiri la spital.

În acea zi, pe Dalai Lama îl supăra tusea; avea o răceală pe care o căpătase cu o săptămînă în urmă, în timpul unei excursii de cinci zile în sudul Indiei, unde s-a dus pentru a hirotonisi mai multe sute de tibetani care deveneau călugări. Burnița, cîinele turbat și răceala lui Dalai Lama au imprimat zilei un ton oarecum mai sumbru — un fundal potrivit, poate, pentru discuția noastră despre emoțiile distructive.

Pentru a deschide sesiunea, m-am întors la metafora tapiseriei, spunînd: „Sfinția Voastră, așa cum știți din întîlnirile noastre anterioare de aici, acest dialog seamănă puțin cu țeserea unei tapiserii avînd un model foarte complicat, care capătă contur pe măsură ce înaintăm. Ieri am fixat ițele pe război, fundamentele filozofice. Owen Flanagan ne-a prezentat diversele probleme discutate de filozofia morală, în Occident. Matthieu a rezumat pentru noi concepția budistă asupra trăsăturii esențiale a emoțiilor, aceea de a ne întuneca percepția și ideea că asupra lor putem interveni în diferite moduri, înainte, în timpul și după producerea unei emoții perturbatoare. Am văzut lista emoțiilor perturbatoare prezentată de Alan, care a fost foarte interesantă prin juxtapunerea cu lista prezentată de Owen mai devreme, nu doar pentru că existau multe puncte comune, ci și datorită diferențelor importante. Acestea sînt doar cîteva dintre temele pe care le putem discuta din nou pe parcursul acestei zile.

Sfinția Voastră a fost suficient de amabil să ne ofere o deschidere către concepția sofisticată din psihologia budistă cu privire la natura emoțiilor perturbatoare și la desfășurarea proceselor mintale. Avem mare nevoie de astfel de explicații:

dacă vrem să intervenim eficient într-un proces, trebuie să îl înțelegem foarte bine, astfel încît remediile să fie adecvate problemei.

Deci, acestea au fost ițele războiului. Acum o să începem să țesem pe ele — și din aceste întrepătrunderi va începe să iasă la iveală bogăția modelului. Începem cu Paul Ekman, care este profesor de psihologie și directorul Laboratorului pentru Interacțiuni Umane de la Facultatea de Medicină a Universității California din San Francisco. Dar ar trebui să mai știți că el este un specialist în mimică și citirea expresiilor faciale ale emoțiilor. A făcut cercetări la scară mondială mai bine de 30 de ani și are o abilitate personală specială — e aproape un fel de *siddhi*“, am spus eu, folosind cuvîntul sanscrit ce desemnează o capacitate umană extraordinară.

„A învățat singur să-și controleze fiecare dintre cei peste 80 de mușchi ai feței, pentru a putea analiza cu precizie și evalua științific conexiunile dintre mișcările fiecărui mușchi și emoțiile specifice. Drept rezultat, a căpătat o abilitate extraordinară de a sesiza emoții foarte rapide, care dau la iveală, prin expresiile faciale, adevăratele sentimente ale individului. A ajutat și membri ai agențiilor guvernamentale, cum ar fi Serviciul Secret, să deprindă această abilitate.“

Apoi, pe o notă mai veselă, am adăugat: „Voiam doar să vă previn că, dacă aveți cumva sentimente ascunse, el le va detecta.“

Detectorul de emoții

Iată un moment tipic cu Paul Ekman. Era o zi de început de decembrie neobișnuit de caldă la Cambridge, eu și Paul ne plimbam pe trotuarele pietruite, de-a lungul fermecătoarelor case victoriene vopsite în galben, îndreptîndu-ne către o întrunire de la Centrul pentru Religii Comparate al Facultății de Teologie de la Harvard. În dimineața aceea eu răspundeam de coordonarea eforturilor a șapte specialiști foarte diferiți care urmau să-și prezinte ideile și contribuțiile pe tema emoțiilor distructive în fața lui Dalai Lama în luna martie. Deși mintea îmi zbura în parte la întrunirea la care trebuia să fug în cîteva clipe, Paul a spus ceva ce mi-a atras atenția.

Fiind cel mai proeminent expert pe plan mondial în studiul manifestării faciale a emoțiilor, Paul realizase o casetă video de o oră, care, m-a asigurat el, poate să învețe pe oricine să recunoască cele mai mici semne ale mîniei sau fricii — sau ale altei emoții majore —, pe măsură ce acestea se succed pe chipul unei persoane. Oamenii pot învăța într-o singură oră, mi-a spus el, să detecteze indiciile microemoțiilor, chiar dacă acestea durează doar a douăzeci și cincea parte dintr-o secundă.

Nu eram doar interesat, eram de-a dreptul fascinat, chiar entuziasmat. În prelegerile mele, vorbisem ani de zile despre faptul că empatia, abilitatea de a citi emoțiile unei alte persoane, se poate învăța. Și fusesem întrebat adeseori cum s-ar putea face acest lucru. Acum, Paul îmi oferea un răspuns mult mai exact.

Însă pe măsură ce ne apropiam de Centru, Paul a început să vorbească despre ceva ce mi se părea irelevant pentru tema discuției noastre, povestindu-mi despre o carte pe care o scria. Eram interesat, dar mă simțeam presat de gîndurile despre întîlnirea pe care trebuia să o prezidez peste cîteva clipe. Mi-a trecut prin minte că în minutul care ne mai rămăsese aș fi preferat să aflu mai multe despre acea casetă video. Pentru o clipă m-a încercat nerăbdarea, chiar am simțit puțină iritare, deși eram sigur că nu se vedea acest lucru.

Și exact în acel moment, Paul a strecurat în ceea ce-mi spunea un comentariu: „De exemplu, pentru cineva care a făcut exercițiile de pe casetă de detectare a emoțiilor, ar fi evident că în acest moment ești puțin cam enervat pe mine.“

A fost ca un mic miracol: cum și-a dat seama că m-am enervat pentru o fracțiune de secundă, m-am întrebat eu? Dar Paul nu a lăsat nici o impresie că ar fi făcut ceva neobișnuit. S-a întors la casetă, povestindu-mi cum a ajutat agenți ai poliției să-și dezvolte capacitatea de empatie. Și a încheiat exact în clipa în care intram în camera în care urma să înceapă întrunirea noastră.

Acest episod este tipic pentru talentul lui Paul: nu este un cititor al gîndurilor — dar este, fără nici o îndoială, un cititor al emoțiilor prin excelență.

Cercetînd ceea ce n-a fost cercetat

Cariera academică a lui Paul a început la 15 ani, cînd, părăsindu-și familia dezbinată din New Jersey, și-a găsit un refugiu la Universitatea din Chicago, unde exista un program în cadrul căruia erau admiși elevi străluciți, care, ca și el, nu-și terminaseră liceul. Într-un fel, aceasta i-a salvat viața: a trecut de la răzvrătirea plictisită de acasă la marile aventuri intelectuale, dintre care una, descoperirea lui Freud, l-a condus la decizia de a deveni psihoterapeut.

Paul a studiat apoi psihologia clinică la Universitatea Adelphi, unde exista unul dintre puținele programe pentru absolvenți, care, la acea vreme, se concentra mai mult asupra practicii clinice, decît asupra cercetării teoretice. Și totuși el s-a dovedit oaia neagră a clasei, devenind cercetător, și nu psihoterapeut. Momentul de cotitură s-a produs atunci cînd, student fiind, a asistat la unele ședințe de psihoterapie din spatele unei oglinzi semitransparente și a fost impresionat de cît de mult din conținutul important nu se transmitea prin cuvinte, ci pe canale nonverbale, cum ar fi tonul vocii, expresiile faciale și gesturile.

Așa că Paul și-a propus ceea ce va deveni țelul vieții sale: să cerceteze ceea ce nu mai fusese examinat. De la Adelphi s-a dus la Institutul Langley Porter, spitalul de psihiatrie din cadrul Facultății de Medicină a Universității California din San Francisco, în mare parte datorită prezenței acolo a lui Jürgen Ruesch, unul dintre puținii cercetători care publicaseră ceva despre comportamentul nonverbal.

Înrolat în armată imediat după absolvirea facultății, Paul a devenit psiholog-șef la o mare bază de pregătire militară — Fort Dix, New Jersey. Deși era acolo pentru a face psihoterapie și nu cercetări, nici unul dintre cei 40.000 de soldați care treceau prin bază la fiecare opt săptămîni nu aveau nici timp și nici chef să stea cu un psiholog. Însă Paul urma să obțină acolo două dintre primele sale succese în calitate de cercetător.

Într-un studiu, el a arătat că dacă soldaților li s-ar fi permis să se „deselecționeze“ singuri în timpul primelor trei zile de antrenament — adică să declare că nu erau potriviți pentru serviciul militar și să fie trimiși acasă — nu ar fi existat nici o schimbare în procentul global de lăsare la vatră. Cu alte cuvinte, nu s-ar fi profitat nejustificat de această oportunitate de a scăpa de armată, dar toată lumea ar fi fost mai fericită să se renunțe la soldații care oricum ar fi făcut o cădere nervoasă în cursul pregătirii de teren și ar fi fost trimiși acasă. După aceea, generalul care răspundea de Fort Dix a schimbat politica bazei, oferindu-le noilor recruți ocazia de a renunța la armată în primele zile de pregătire.

Apoi Paul s-a concentrat asupra soldaților care erau trimiși la carceră, în mare parte pentru că lipsiseră nemotivat de la apel. Paul a arătat că majoritatea s-au predat după ce au lipsit, iar cei care au primit drept pedeapsă sarcini suplimentare în cadrul companiei rareori au mai lipsit după aceea. Însă cei care erau trimiși la carceră continuau să lipsească în proporție de 90%. Această concluzie a dus la o altă schimbare de politică, pedeapsa standard devenind îndatoririle suplimentare în cadrul companiei în locul trimiterii la carceră.

Aceste succese de început l-au făcut pe Paul să creadă că lumea poate fi schimbată prin cercetare, nu prin psihoterapie.

Omul cu 7.000 de fețe

După ce s-a întors la Langley Porter, în anii ’60, pentru a lucra în cercetare, Paul l-a cunoscut pe Sylvan Tomkins, un filozof devenit psiholog, ale cărui lucrări despre expresiile nonverbale ale emoțiilor au devenit o sursă de inspirație pentru Paul. Obținînd o bursă pentru studierea gesturilor și a expresiilor emoționale dintr-o perspectivă transculturală, Paul a studiat un grup de băștinași din Noua Guinee, despre care se credea că trăiau aproape ca oamenii din Epoca de Piatră. Acolo a descoperit că modurile de exprimare a emoțiilor ale membrilor acestui trib îndepărtat erau recognoscibile oriunde în lume — fapt ce a devenit o descoperire de referință pentru înțelegerea naturii universale a expresiilor emoțiilor. Aceasta l-a condus la o lectură serioasă a lui Darwin, care propusese cu multă vreme în urmă aceeași universalitate.

L-am întîlnit pentru prima dată pe Paul la începutul anilor '80, cînd am scris un articol despre cercetările sale asupra expresiilor faciale ale emoțiilor. La acea vreme, Paul înțelesese că expresiile faciale oferă o fereastră directă către emoțiile unei persoane — dar nu exista încă o metodă științifică de descifrare a emoțiilor după mișcările mușchilor principali ai feței. Așa că Paul și-a propus să pună la punct o astfel de metodă. Pentru aceasta, el și colegul său de cercetare, Wallace Friesen, au petrecut aproximativ un an studiind anatomia facială și învățînd în același timp să-și miște în mod conștient fiecare mușchi al feței, unul cîte unul, astfel încît au putut să observe ce rol juca fiecare în configurația expresiei unei emoții date. Anatomia facială permite aproximativ 7.000 de combinații distincte ale acestor mușchi.

Această cercetare a fost mai mult decît dificilă — a fost de-a dreptul dureroasă. Paul a împrumutat o metodă a lui Guillaume Duchenne du Bologne, un neurolog din secolul al XIX-lea, care a stimulat electric mușchii faciali pentru a descrie modul în care își schimbă configurația — numai că persoana asupra căreia Duchenne făcea experimentele nu simțea durerea pe față și astfel nu era deranjată de șocurile electrice ușoare. Paul nu era la fel de norocos. Atunci cînd avea îndoieli cu privire la modul exact în care se mișca un mușchi, introducea un ac prin piele în mușchiul respectiv și îl stimula electric. Nu era deloc distractiv, își amintește Paul.

Însă rezultatul, obținut șase ani mai tîrziu, a fost o revoluție în studierea științifică a emoțiilor. Cercetările lui Paul au scos la iveală faptul că fiecare emoție poate fi cartografiată prin mișcările mușchilor faciali — cu o asemenea acuratețe, încît formula pentru o anumită emoție poate fi tradusă într-o notație precisă. Pentru prima oară, oamenii de știință puteau măsura cu exactitate emoțiile unei persoane, pur și simplu prin observarea moment cu moment a schimbărilor mușchilor faciali.

Astăzi, Sistemul de Interpretare a Mișcărilor Faciale este folosit de peste 400 de cercetători din întreaga lume. Două echipe de cercetători încearcă să automatizeze sistemul, astfel încît într-o bună zi — probabil în următorii cinci ani — cercetătorii să poată obține date despre cele mai mici transformări emoționale prin care trece o persoană, așa cum o EEG oferă informații sistematice despre fluxul undelor cerebrale.

Oportunitatea de a participa la această întrunire a coincis cu cercetările lui Paul pentru cartea pe care încerca să mi-o descrie în timpul plimbării noastre de la Cambridge[1]. Cartea ar urma să trateze multe dintre temele pe care le discutăm aici, în special întrebarea cînd anume sînt emoțiile funcționale sau disfuncționale și cum putem schimba lucrurile care ne tulbură emoțional. Deși Paul simțea că în deceniile de cercetare asupra emoțiilor învățase multe lucruri care l-ar interesa pe Dalai Lama, era entuziasmat cu privire la ceea ce urma să învețe el însuși. Paul bănuia că secolele de cercetare asupra psihicului uman în Tibet i-ar putea oferi lecții utile despre metodele de a administra experiența emoțională, metode pe care oamenii de știință din Occident le cunosc prea puțin.

Paul avea și obiective mai personale în ce privește întîlnirea noastră de la Dharamsala. Cum fusese însărcinat — în armată, în perioada de vîrf a Războiului Rece — să evalueze posibilele pierderi în cazul unui război nuclear, Paul a devenit un membru activ în grupurile care militează pentru dezarmarea nucleară. Activismul său a fost moştenit de fiica sa, aflată acum la vîrsta colegiului, Eve, care de la vîrsta de 15 ani a sprijinit activ cauza tibetană. Interesele fiicei sale l-au influenţat pe Paul să vină la Dharamsala, unde a adus-o şi pe ea ca să asiste; din felul în care se purta, era limpede că Paul era încîntat să o aibă alături pe fiica sa în timpul acestei săptămîni.

Universaliile

Avînd ca obiectiv o trecere în revistă a perspectivei ştiinţifice asupra emoţiilor, Paul a început spunînd: „Sfinţia Voastră, este o mare onoare să vă pot vorbi. Trebuie să-mi cer scuze pentru faptul că, deşi am petrecut 40 de ani studiind emoţiile, am petrecut doar patru luni învăţînd cîte ceva despre budism. Tot ce ştiu este ceea ce am citit din patru cărţi pe care le-aţi scris, aşa că vă rog dinainte să-mi iertaţi naivitatea cu care voi încerca poate să fac conexiuni şi va reieşi că nu am înţeles prea bine aceste scrieri.

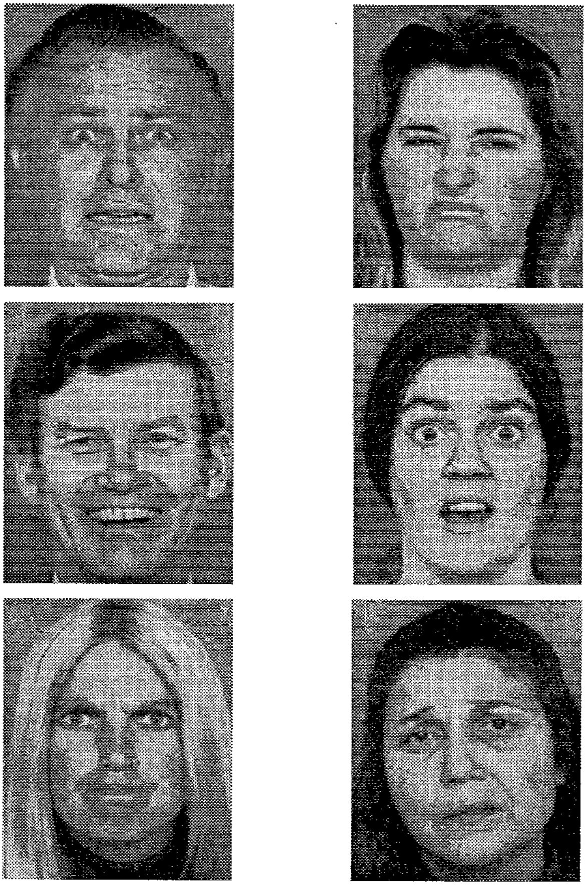
În ceea ce voi spune, voi încerca să deosebesc faptele ştiinţifice, în sprijinul cărora avem dovezi, de teorie, în sprijinul căreia nu avem dovezi, dar care ridică unele dintre cele mai interesante întrebări. Voi încerca să zăbovesc mai mult asupra teoriilor, decît asupra faptelor, dar am să încep cu acestea din urmă.

Să încep cu chestiunea universaliilor. Cînd mi-am început cercetările în acest domeniu, opinia generală în Occident era aceea că emoţiile sînt foarte diferite de la o cultură la alta, ca şi limbile sau valorile. Se presupunea că ele sînt învăţate şi că variază şi reflectă specificul fiecărei culturi în parte. Această perspectivă era în contradicţie cu concepţia expusă în cartea lui Charles Darwin din 1872, *Exprimarea emoţiilor la oameni* *și animale.* Darwin susținea că emoțiile noastre au evoluat, că noi avem în comun cu animalele unele emoții și că ele constituie o forță unificatoare pentru întreaga omenire.“

În timp ce Paul a început să prezinte o serie de chipuri umane cu expresii dramatice, a observat: „În prima mea cercetare, am arătat aceste chipuri și altele asemănătoare unor subiecți din 21 de culturi diferite de pe glob. Privitorilor li s-a cerut să spună ce emoție înfățișa fiecare. În pofida diferențelor culturale și de limbaj, fiecărei fețe i s-a atribuit aceeași emoție în toate culturile. Toată lumea a spus că primul chip înfățișa o expresie de fericire, deși foloseau un cuvînt diferit pentru aceasta. Despre următoarea imagine toată lumea a spus că prezintă dezgust sau dispreț.

Acest tip de cercetare avea totuși un neajuns. Pentru că toți oamenii pe care îi studiasem avuseseră acces la aceleași programe de televiziune și filme, ați putea spune că ei au învățat acele expresii de la Charlie Chaplin, John Wayne sau Richard Gere“ — o aluzie la faptul că Gere stătea chiar în spatele lui Paul, asistînd la discuție — „și că nu ar fi produsul evoluției. Pentru a înlătura aceast neajuns, a trebuit să studiez oameni care nu avuseseră nici un contact cu lumea exterioară. Exista la acea vreme un om de știință care studia un grup de băștinași din Noua Guinee, care trăiau ca în Epoca de Piatră și care sufereau de o anumită boală, iar el înregistrase peste 30.000 de metri de peliculă cinematografică cu acești oameni care foloseau încă unelte de piatră și nu avuseseră nici un contact cu lumea exterioară.

Am petrecut șase luni studiind acele filme. Atunci am făcut descoperirea, pentru că nu am văzut nimic din ce nu văzusem anterior. Nu era nimic unic, nimic nou și mi-am dat seama, după succesiunea de secvențe din cadrul filmelor, că interpretările mele referitoare la emoțiile lor erau corecte. Nu a trebuit să învăț limbajul expresiilor lor — expresiile lor faciale. Limbajul expresiilor lor era același ca al meu.

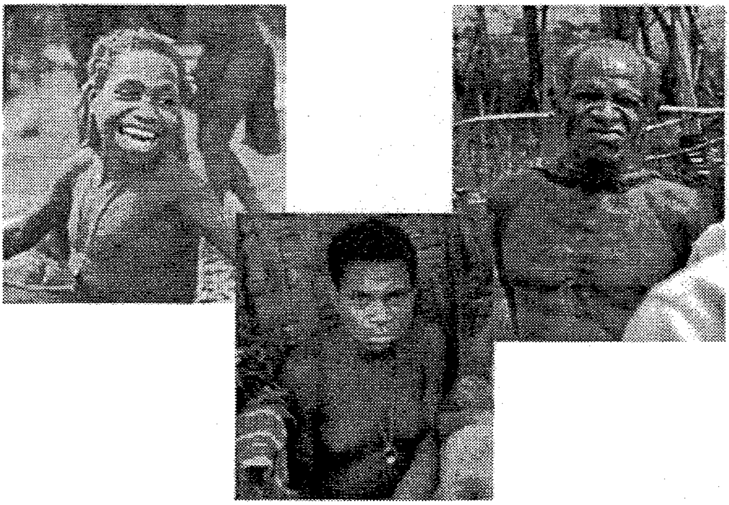


În cercetările sale, Paul Ekman a prezentat aceste fotografii, care înfățișează o diversitate de emoții, unor oameni din diverse culturi, cerîndu-le să numească emoțiile înfățișate.

În 1967, am mers în Noua Guinee pentru a-i studia pe acești oameni“, a adăugat Paul, în timp ce prezenta imagini cu expresii spontane, fotografiate de echipa sa. „Iată aici un băiat care arată bucurie. Această femeie înfățișează surpriza, prin sprîncenele ridicate. În următoarea fotografie, femeia din fundal se uită la mine mînioasă pentru că am încălcat o cutumă culturală, acordîndu-i atenţie.

Bărbatul din cealaltă imagine prezintă o expresie de dezgust; aici, el mă priveşte mîncînd din conservele pe care le-am adus cu mine; şi eu, fireşte, am avut o expresie similară cînd am gustat din hrana lui.

Ei bine, acestea sînt exemple simpatice, dar nu sînt dovezi propriu-zise; trebuia să fac experimente sistematice. În cel mai interesant experiment, le-am spus o poveste şi le-am cerut să-mi arate cum ar arăta faţa lor în fiecare poveste." În timp ce vorbea, Paul a prezentat cîteva cadre de pe filmul făcut de el cu membrii tribului din Noua Guinee.



Un băiat arată bucuria; o femeie înfăţişează mînie. Bărbatul de alături este dezgustat, văzîndu-l pe Paul că mănîncă mîncare din conservă.

„Nu ştiau ce este aceea o cameră de filmat, aşa că nu au fost stînjeniţi de faptul că i-am filmat în decursul următoarelor scenarii: «Arată-mi cum ar arăta faţa ta dacă ai fi pe cale să te iei la bătaie»; sau «dacă cineva ţi-a făcut ceva ce nu îţi place, dar nu ai să te iei totuși la bătaie»; sau «dacă ai afla la un moment dat că copilul tău a murit». În sfîrșit, «dacă vin în satul tău prieteni pe care nu i-ai mai văzut de multă vreme».

Nu ar trebui să fie surprinzător faptul că atunci cînd le-am arătat aceste imagini studenților americani, care nu-i cunoșteau pe acești oameni, ei n-au avut nici o dificultate în a le înțelege emoțiile. Pentru mine, acest lucru a fost decisiv pentru demonstrarea universalității expresiilor faciale. Darwin avea dreptate: această trăsătură face parte din zestrea comună a umanității.

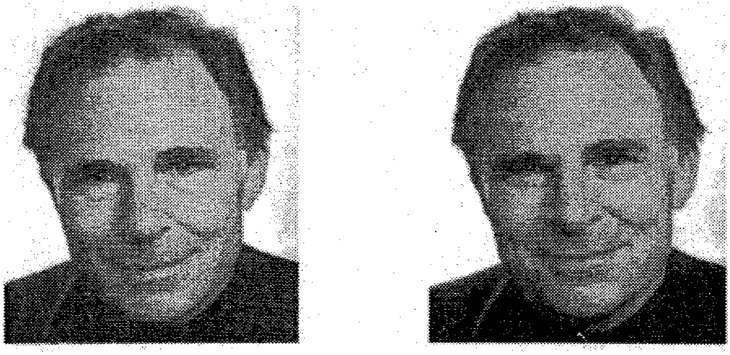
Există universalii nu doar în ce privește expresiile emoțiilor, ci și în ce privește unele dintre evenimentele care provoacă emoțiile. Nu avem dovezi substanțiale în acest sens, dar datele pe care le avem sugerează că lucrurile stau la fel pentru toți oamenii la un nivel abstract, chiar dacă detaliile pot să difere. În cazul tristeții sau al angoasei, cauza comună este o pierdere importantă. Ce sau cine este această pierdere poate să difere de la un individ la altul și de la o cultură la alta.

Așa cum există universalii la nivelul factorilor care provoacă o emoție, există de asemenea universalii și la nivelul unora dintre schimbările care se produc în corpul nostru atunci cînd resimțim o emoție. Cu ajutorul unui coleg, Robert Levenson, de la Universitatea California din Berkeley, am observat schimbările de la nivelul organelor corpului în cazul fiecărei emoții în parte. Să luăm doar exemplele mîniei și fricii. În cazul ambelor emoții, se produce o accelerare a ritmului cardiac și apare transpirația. Însă în cazul mîniei, mîinile devin fierbinți, în vreme ce în cazul fricii mîinile devin reci. Această diferență la nivelul temperaturii pielii este universală. Spun că este universală deoarece am făcut acest experiment și cu membrii unei culturi din munții din vestul Sumatrei, populația Minangkabao, și am obținut exact aceleași date cu privire la fiziologie.

18 tipuri de zîmbete

Un alt aspect este diferența dintre expresiile voluntare și cele involuntare. Această descoperire nu-mi aparține mie, ci unui neurolog francez de la sfîrșitul secolului al XIX-lea, dr. Guillaume Duchenne*.“

Paul a prezentat o imagine a dr. Duchenne, cu un pacient care avea un zîmbet simulat și o alta unde avea un zîmbet autentic. „În imaginea din stînga, pacientul nu resimțea nici o durere la nivelul feței. Dr. Duchenne îi aplica electrozi pentru a-i stimula mușchii feței. El a descoperit, de pildă, ce mușchi ridică buzele. Însă atunci cînd s-a uitat la imagine, a spus: «El zîmbește, dar nu pare fericit.» Așa că i-a spus subiectului o glumă și a făcut a doua fotografie. Diferențele între cele două zîmbete apar la nivelul mușchilor din jurul ochilor, care ridică pomeții.“



În stînga, Paul Ekman exemplifică un zîmbet simulat. În dreapta, un zîmbet Duchenne (autentic).

---

* Guillaume Benjamin Arnaud Duchenne (1806–1875), neurolog francez, a cercetat și descoperit în premieră mai multe tulburări nervoase și musculare, introducînd în tratarea acestora electrodiagnoza și electroterapia. A studiat musculatura feței și implicarea neuro-musculară în exprimarea emoțiilor. (*N. red.*)

După ce ne-a prezentat fotografii ale sale cu un zîmbet simulat și cu un zîmbet autentic, Paul a comentat: „Duchenne spunea că mușchii din jurul ochilor nu pot fi controlați în mod conștient. Mișcarea se produce doar în cazul unei emoții autentice. Ca să reproduc cuvintele lui Duchenne: «Absența acestei mișcări dezvăluie o falsă prietenie.» Sfinția Voastră, într-una din cărțile dumneavoastră vă manifestați interesul față de zîmbet. Eu am încercat să deosebesc 18 forme diferite de zîmbet."

Cuvintele acestea i-au provocat lui Dalai Lama un zîmbet foarte larg, care părea să-i solicite toți mușchii feței. „Optsprezece!" a exclamat Dalai Lama. Apoi a adăugat, cu malițiozitate: „Cînd îl vei găsi pe al nouăsprezecelea?"

„Eu sper că nu se va întîmpla", a răspuns Paul. „Mi-e și așa destul de greu să-i conving pe oameni că există 18 tipuri. Dați-mi voie să vă spun cîte ceva despre cercetările din ultimul deceniu. Descoperirile lui Duchenne au fost complet ignorate pînă acum 15 ani, de parcă nici n-ar fi existat.

Prima dovadă propriu-zisă am obținut-o în urma studiilor noastre privind diferențele de zîmbet în situațiile în care oamenii mințeau, pretinzînd că se simt bine, cînd de fapt se simțeau îngrozitor. În studiile pe care le-am efectuat împreună cu Richard Davidson, am descoperit tipare diferite la nivelul activității cerebrale în cazul acestor două tipuri de zîmbete. Cea mai mare parte a activității cerebrale asociate unei bucurii autentice se produce numai atunci cînd sînt solicitați mușchii din jurul ochilor."[2]

Minciunile, detectarea lor și ansamblul emoțional

După discuția despre zîmbetele simulate, Paul a trecut la cercetările sale despre înșelare și minciună. „De lucrurile acestea m-am ocupat doar în America. Cercetarea noastră a demonstrat că majoritatea oamenilor pot fi ușor înșelați —

chiar și polițiștii, psihiatrii, avocații și vameșii. Aceștia nu sînt capabili să detecteze minciunile, discutînd pur și simplu cu cineva."

„Dar politicienii?" a întrebat Dalai Lama zîmbind. Deși comentariul a fost făcut pe un ton neutru, Paul a sesizat o urmă de tristețe. Pe durata zborului către India, Paul citise autobiografia lui Dalai Lama, *Libertate în exil*, și fusese frapat de cît de des menționa Dalai Lama că fusese înșelat de minciunile politicienilor, atunci cînd China a invadat Tibetul.

Paul a răspuns: „Am studiat doar minciunile politicienilor, nu m-am întrebat dacă ei pot recunoaște cînd cineva minte. Însă, într-un fel, mi se pare surprinzător că oamenii nu-și pot da seama cînd sînt mințiți, deoarece există atîtea indicii comportamentale subtile, care indică dacă cineva spune adevărul sau minte. Acestea pot fi depistate dacă examinăm fața și tonul vocii. Aceste examinări ale corpului și feței sînt corecte în proporție de peste 85% atunci cînd e vorba să se discearnă adevărul de minciună.

Am găsit doar un grup foarte mic de oameni care pot face evaluări la fel de corecte ca măsurătorile noastre obiective. Acești oameni se pricep foarte bine să asculte, să privească și să recunoască imediat. Încerc să descopăr cum apare această abilitate, deoarece mai puțin de 1% din oameni o au."[3]

Apoi Paul a trecut la tema relației strînse dintre expresiile faciale ale emoțiilor și schimbările din corp. „Pe parcursul cercetărilor noastre, am descoperit ceva care ne-a surprins. Dacă adopți în mod intenționat o expresie facială, îți provoci o schimbare fiziologică. Adoptînd o anumită expresie, declanșezi în fiziologia ta acele schimbări asociate în mod obișnuit emoției înfățișate. Acest lucru s-a observat atît în cercetările efectuate asupra fiziologiei corpului, cît și în unele studii efectuate împreună cu Richard Davidson, asupra modificărilor din creier. Fața nu este un simplu mijloc de exprimare, ci și un mijloc de activare a emoțiilor."[4]

„Sînt incluse și expresiile voluntare?" a întrebat Dalai Lama.

Paul a răspuns: „Este vorba numai de expresiile voluntare — însă aceste expresii declanșează sistemul involuntar.“ Cu alte cuvinte, impunîndu-i feței să afișeze un zîmbet, în creier se declanșează o activitate specifică fericirii — la fel cum o grimasă declanșează în creier o activitate specifică tristeții, aceasta fiind o altă descoperire făcută de Paul împreună cu Richard Davidson.

Paul a adăugat: „Aș vrea să menționez că există diferențe individuale în ce privește emoțiile. Am început cu universaliile, însă în ultimii zece ani m-am ocupat de diferențele dintre indivizi. Oamenii au stiluri afective diferite. În cazul unora, emoțiile se declanșează mult mai repede decît în cazul altora. Unii oameni au reacții emoționale mult mai puternice. La alții, emoțiile persistă mult mai mult timp. Emoțiile unora sînt foarte evidente, ale altora foarte greu de depistat.

Descoperirile noastre arată de asemenea că, la majoritatea oamenilor, sistemul emoțional este unificat, nu fragmentat. Nu e posibil, așa cum susțineau înainte oamenii de știință, ca exprimarea să fie impetuoasă și reacția fiziologică redusă. Diferitele părți ale ansamblului emoțional merg mînă în mînă. Expresiile sînt puternice sau rapide și la fel sînt și schimbările corespunzătoare de la nivelul corpului, declanșate de sistemul nervos autonom. Am demonstrat de asemenea că, în ansamblu, aceste diferențe dintre indivizi nu se limitează la o singură emoție. Dacă aveți o reacție de mînie puternică, veți avea și o reacție de frică puternică.“

Aceste diferențe sugerează un motiv pentru care oamenii se înșeală asupra emoțiilor: cu toții — în mod firesc, dar incorect — presupunem că ceilalți trăiesc emoțiile în același fel ca noi. Descoperirile lui Paul sugerează de asemenea că unii oameni — cei cu reacții emoționale rapide, puternice și de durată — pot avea dificultăți mai mari în a-și administra emoțiile. Acest aspect ne face să ne întrebăm cît de devreme în viață apar aceste diferențe în ce privește trăirea emoțiilor. Paul crede că, dacă am ști acest lucru, am putea interveni în timpul dezvoltării oamenilor, pentru a le oferi o șansă mai mare de a-și administra emoțiile. Pentru Paul, această posibilitate părea foarte departe de ceea ce știm în momentul de față. Și totuși, expunerea lui Mark Greenberg, care a avut loc două zile mai tîrziu, descria tocmai genul de programe prin care copiii sînt ajutați să își adminstreze emoțiile.

Libertatea de expresie

Paul mi-a spus mai tîrziu că a fost uimit de felul deschis și liber în care își exprima Dalai Lama sentimentele. Fața sa, a observat Paul, era neobișnuit de expresivă, dînd la iveală, moment cu moment, nu numai schimbări ale emoțiilor, ci și ale gîndurilor: puteai observa cînd se concentra, cînd se îndoia, cînd înțelegea, cînd era de acord. Și apoi, mai presus de toate, era buna sa dispoziție extraordinară, o stare permanentă de uimire și de încîntare, care se manifesta ca o bucurie contagioasă în fața fiecărui aspect al vieții pe care îl întîlnea.

Aceasta nu înseamnă, a observat Paul, că Dalai Lama este străin de sentimentele de tristețe sau de altele de acest gen. Dimpotrivă, el pare să reacționeze puternic la suferința altora, tristețea pentru suferința altora fiind evidentă pe chipul său — cel puțin pentru o clipă. Însă Paul a fost de asemenea uimit și de rapiditatea cu care depășea o emoție tulburătoare — a remarcat că reacția sa tipică față de ceilalți era să caute întotdeauna bucuria și amuzamentul, latura pozitivă a evenimentelor.

Fiind un *connaisseur* al chipului uman, Paul și-a dat seama că chipul lui Dalai Lama era neobișnuit în mai multe privințe. În primul rînd, era neobișnuit de mare și cu mușchii foarte bine articulați. Însă și mai surprinzător era cît de tînăr părea — chipul său avea tonusul muscular al unui bărbat de 20 de ani, nu al unuia de 64. Acest lucru, a presupus Paul, era o consecință a faptului că Dalai Lama nu și-a reprimat niciodată emoțiile, ci dimpotrivă, le-a lăsat întotdeauna să se manifeste liber pe chipul său — ceea ce înseamnă că mușchii feței sînt folosiți mai mult decît de obicei. În vreme ce majoritatea oamenilor dobîndesc o conștiință de sine care îi face să reprime exprimarea liberă a emoțiilor proprii, Dalai Lama părea complet lipsit de o astfel de conștiință de sine în privința exprimării emoțiilor.

Această lipsă de reprimare, la rîndul său, vorbește despre un neobișnuit sentiment de încredere. Majoritatea copiilor, pînă la vîrsta de 4 sau 5 ani, ajung să se rușineze de anumite sentimente și așa încep să-și formeze un tipar de reprimare a acelei părți din spectrul emoțiilor, care durează toată viața.

Însă Paul credea că Dalai Lama părea să nu fi învățat niciodată să se jeneze de ceea ce simte — un lucru care li se întîmplă doar celor mai norocoși copii.

În încleștarea emoțiilor

Paul a trecut de la informațiile științifice referitoare la expresiile emoționale la ceea ce se petrece în momentul în care trecem printr-o emoție. „În Occident, unul dintre lucrurile despre care considerăm că deosebește emoția de alte fenomene psihice este acela că o emoție se produce foarte repede. Ea poate apărea într-o fracțiune de secundă (chiar dacă la unii oameni durează mai mult). Un al doilea aspect distinctiv este estimarea automată. Evaluarea care declanșează o emoție este atît de rapidă, încît nici nu sîntem conștienți că s-a petrecut. Nu sîntem martori ai procesului de evaluare care generează emoția. De obicei, devenim conștienți de faptul că sîntem speriați, furioși sau triști după ce se declanșează emoția, și nu înainte.

Momentul în care devenim conștienți se plasează la o jumătate de secundă sau un sfert de secundă după declanșarea emoției, și nu mai devreme. Aceasta se înțelege prin estimare automată.“ Cu alte cuvinte, ne putem afla sub impactul unei emoții mai înainte de a observa că aceasta s-a declanșat.

Dalai Lama a cerut o clarificare. „Aici par să fie implicate două lucruri. Unul este procesul declanșării emoției; celălalt este trăirea emoției ca atare. Sugerați oare că devenim conștienți de ambele abia după producerea emoției?"

„Nu", a explicat Paul, „de regulă, devenim conștienți odată ce emoția s-a declanșat. Cînd începe, aceasta atrage și concentrează atenția asupra ei, dar nu și în timpul procesului care a generat-o. Viața noastră s-ar schimba enorm, în bine sau în rău, dacă am face evaluarea în mod conștient, dacă am deveni responsabili de declanșarea fiecărei emoții. Or, dimpotrivă, oamenii simt că emoțiile vin *peste* ei. Nu eu aleg să am o emoție, să-mi fie frică sau să mă înfurii. Mă înfurii dintr-o dată. De regulă, pot să-mi dau seama ce a făcut cineva ca să-mi provoace această emoție, dar nu sînt conștient de procesul prin care evaluez, de pildă, ce a făcut Dan ca să mă înfurie.

Acesta este un element central în felul în care înțelegem emoțiile în Occident, anume că putem cerceta, dar nu cunoaștem momentul declanșării — un proces crucial. Noi conștientizăm o emoție numai cînd începem să o trăim. Nu sîntem stăpînii acesteia de la bun început."

„Mă întreb", a spus Dalai Lama, „dacă este ceva analog cu o situație din practica meditației, în care cultivi abilitatea introspectivă de a-ți monitoriza propriile stări mintale. Pe de o parte, ești foarte atent la apariția excitației, atunci cînd mintea devine agitată și distrasă și, pe de altă parte, la apariția momentelor în care mintea cedează delăsării și începe să se estompeze și să-și piardă claritatea. Pe măsură ce dezvolți această abilitate introspectivă, în fazele incipiente, cînd încă nu este suficient de dezvoltată, ești capabil să constați apariția atît a excitației, cît și a delăsării numai după ce acestea s-au produs. Însă pe măsură ce devii din ce în ce mai experimentat și cultivi această abilitate cu mai multă finețe, devii capabil să discerni din timp momentul în care excitația sau delăsarea sînt pe cale să apară. La fel stau lucrurile și în cazul apariției atașamentului sau a ostilității."

„Acesta este un aspect foarte important", a răspuns Paul. „Este un lucru despre care noi știm foarte puțin. Dar sper să prind cîteva sugestii despre modul în care ne putem dezvolta abilitatea de a cunoaște procesul de estimare."

„Acest aspect ar putea să prezinte interes pentru Dan", a spus Alan, traducînd o observație anterioară a lui Dalai Lama. „Potrivit psihologiei budiste, această abilitate — introspecția, monitorizarea propriilor stări mintale — este considerată un derivat al inteligenței."

Teoriile cu privire la inteligența emoțională, despre care am scris, postulează faptul că conștiința de sine este una dintre cele patru capacități principale ale acesteia[5]. Așa că, pentru a lămuri conexiunea, am întrebat: „O inteligență emoțională?"

„De fapt, inteligența emoțională este numai unul dintre aspectele acesteia", a răspuns Paul. „ *Prajña* înseamnă uneori «înțelepciune», însă în psihologia budistă este înțeleasă mai precis drept «inteligență»."

În modelul inteligenței emoționale, conștiința de sine — inclusiv abilitatea de a ne monitoriza propriile emoții — reprezintă abilitatea principală, necesară pentru a fi inteligent în viața emoțională. La modul ideal, aici intră și detectarea emoțiilor distructive în momentul în care sînt pe cale să se formeze — așa cum a spus Dalai Lama că se întîmplă și în practica meditației —, și nu doar după ce ele au pus stăpînire pe mintea noastră, de altfel, cazul cel mai răspîndit, așa cum a arătat Paul. Dacă putem deveni conștienți de emoțiile distructive în clipa în care se trezesc, avem șanse mari să putem alege cum să răspundem la ele.

Gînduri private, sentimente publice

„Estimarea care se face", a continuat Paul, „este influențată de două lucruri. Este influențată de istoria speciei noastre pe această planetă. Există un teoretician care consideră că lucrurile la care reacționăm reflectă înțelepciunea acumulată de-a lungul epocilor. Mai este influențată și de istoria noastră personală. Atît filogeneza, cît și ontogeneza — ceea ce s-a dovedit util și avînd rol de adaptare pentru omenire și ceea ce s-a dovedit util și avînd rol de adaptare pentru propria noastră creștere și dezvoltare — determină reacția de estimare.

Emoțiile sînt publice, nu private. Prin aceasta înțeleg faptul că expresia le semnalează altora, prin voce, chip și gesturi, ce emoție simțim. Gîndurile noastre sînt private; emoțiile însă nu. Alții știu cum ne simțim — și acest lucru este foarte important pentru crearea relațiilor dintre oameni."

Această observație a declanșat o lungă discuție în tibetană, Dalai Lama căutînd echivalentul tibetan pentru termenul „gînd", așa cum îl folosise Paul. Aici intervine o problemă fundamentală în dialogul lui Dalai Lama cu psihologia: în viziunea budistă, gîndurile sînt considerate, în mod normal, încărcate de emoții, iar emoțiile sînt invariabil combinate cu gînduri, așa că termenul tibetan pentru gînd include și nuanța sa afectivă. Sistemul tibetan nu ține prea mult la distincția clară dintre gînd și emoție, care se face în Occident, ci consideră mai degrabă că acestea se întrepătrund — o concepție mai apropiată de realitatea creierului, dezvăluită de neurologia modernă[6].

„Cineva poate avea o atitudine care se amestecă cu o emoție — să zicem, o atitudine negativă, care este urmată de ceva asociat cu ura", a observat Dalai Lama.

„Multe gînduri implică emoții", a recunoscut Paul, „dar nu toate gîndurile. Dacă gîndul este conectat cu o emoție, o să poți observa un indiciu al emoției. Permiteți-mi să aduc un exemplu pe care l-am subliniat intens în lucrarea mea despre înșelare. Dacă vorbiți cu un individ suspectat de un delict și pare că se sperie, nu știți dacă este animat de frica de a fi prins sau de frica unei persoane oneste, nevinovate că nu va fi crezută. Nu putem spune ce proces mintal are loc. Putem identifica emoția legată de gînd, dar nu și conținutul gîndului. În ambele cazuri îi va fi frică.

În piesa lui Shakespeare, Othello o ucide pe Desdemona. El avea dreptate atunci cînd a observat că ei îi e frică, dar a greșit în atribuirea cauzei fricii. A crezut că este o femeie care se teme pentru că a fost prinsă înșelîndu-și soțul. Însă era o femeie care se temea pentru viața ei, din cauza unui un soț gelos."

„În context budist", a spus Dalai Lama, „se face adesea încercarea de a înțelege relația cauzală dintre emoții și gînduri. În multe cazuri, avem o emoție puternică care dă naștere unei anume intenții; adesea emoția precede gîndul sau acționează ca un catalizator pentru acesta.

În filozofia morală budistă vorbim despre trei tipuri de stări mintale nevirtuoase, dintre care două sînt strîns legate de emoții. Una este pizma/aviditatea, iar cealaltă, reaua-voință. Pizma este generată de un atașament puternic față de un anumit obiect. Atașamentul dă mai apoi naștere gîndului «Eu vreau acest lucru.» Pizma poate fi provocată și de mînie sau de alte emoții. În mod asemănător, mînia și ura determină adesea reaua-voință și gîndurile asociate."

„Nu am nici o obiecție", a răspuns Paul.

„Ideea este", a explicat Dalai Lama, „că emoțiile par să preceadă gîndurile."

„Uneori le preced", a răspuns Paul, „alteori sînt simultane, iar alteori apar după acestea."

A acționa fără să gîndești

„Încă două lucruri: atunci cînd se declanșează o emoție, ea generează schimbări. Generează schimbări în expresia noastră, pe chip, în voce, schimbări ale modului de a gîndi, ale impulsurilor de a acționa. Toate acestea se petrec involuntar, și dacă nu le dăm curs, simțim că în noi se duce o luptă. Ne luptăm să păstrăm controlul, să nu arătăm ce simțim, să nu vorbim, să nu acţionăm. Un aspect definitoriu al emoţiei este acela că ne stăpîneşte pentru o clipă sau uneori pentru mai multe clipe“, a spus Paul.

„Emoţiile pot fi foarte scurte. Se poate ca o emoţie să nu dureze mai mult de o secundă sau două. Pot să fiu fericit într-un moment şi furios în clipa următoare şi apoi imediat să fiu trist. Sau o emoţie poate dura mai multă vreme.

Ceea ce am descris eu aici este, de fapt, o perspectivă evoluţionistă asupra emoţiei. În autobiografia lui Charles Darwin, există o afirmaţie referitoare la concepţia sa potrivit căreia «toate fiinţele umane s-au dezvoltat prin selecţie naturală, astfel încît senzaţiile plăcute le servesc drept ghid şi mai ales plăcerea derivată din sociabilitate şi din iubirea faţă de familie.» Cred că această frază coincide parţial cu opiniile Sfinţiei Voastre, deşi există şi diferenţe interesante.“

În acel moment, Paul i-a înmînat Sfinţiei Sale un exemplar din *Exprimarea emoţiilor la oameni şi animale*, lucrarea clasică a lui Darwin despre emoţii, pe care Paul o reeditase de curînd, însoţită de comentarii ştiinţifice moderne. „Una dintre ideile de bază ale lui Darwin, care a rezistat timpului, se referă la continuitatea speciilor. Cu alte cuvinte, emoţiile nu sînt specifice numai oamenilor. În gîndirea occidentală, s-a crezut în repetate rînduri că animalele au emoţii, iar oamenii nu, sau că oamenii au emoţii, iar animalele nu. Dacă recunoaştem faptul că şi animalele au emoţii, s-ar putea să nu le mai tratăm aşa cum le tratăm astăzi. Deci, există o continuitate între specii, aşa cum există o universalitate a culturilor.

O altă idee a lui Darwin este probabil cea mai problematică: anume aceea că emoţiile noastre au evoluat de-a lungul istoriei omenirii pentru a ne ajuta în situaţiile cele mai importante ale vieţii — educaţia copiilor, prietenie, împerechere, antagonisme — şi că funcţia emoţiei este aceea de a ne pune în mişcare foarte repede, fără să fie nevoie să stăm să ne gîndim.

Am în minte un exemplu foarte sugestiv din călătoria pe care am făcut-o venind aici“, a spus Paul, evocînd experienţele noastre foarte stresante pe şoselele Indiei, înţesate de un amestec impredictibil de imense camioane Tata, autobuze umplute pînă la refuz, taxiuri, ricşe, pietoni, vaci stînd la soare — toate acestea urmînd legea mişcării browniene, aleatoare. Cînd un vehicul îl depăşea pe altul, din direcţie opusă venea de multe ori un altul cu viteză. De aici rezulta o adevărată aventură, serii de mişcări care urcau adrenalina la cote maxime, cu cei doi şoferi care apăsau tot timpul pe claxon pînă reuşeau să se strecoare unul pe lîngă altul.

Avînd proaspătă în minte acea scenă, Paul a continuat: „Conduci maşina şi dintr-o dată o altă maşină se apropie ca şi cum ar fi gata să te lovească. Fără să te gîndeşti, înainte de a-ţi da seama ce se întîmplă, tragi de volan şi apeşi frîna. Emoţia tocmai ţi-a salvat viaţa. Dacă ai fi stat să te gîndeşti pentru a recunoaşte pericolul, şi apoi să analizezi ce e de făcut, nu ai fi supravieţuit. Ei bine, aceleaşi emoţii ne pot provoca însă şi necazuri.“

Dalai Lama a pus o întrebare: „Nu aţi fi de acord că reacţia rapidă a fost un reflex condiţionat, pentru că, dacă persoana respectivă nu ar fi ştiut să conducă, sau cum să apese frîna, nu ar fi putut să evite accidentul?“

„Absolut corect“, a răspuns Paul. „Este într-adevăr interesant faptul că deşi noi învăţăm toate aceste lucruri nu în copilărie, ci la maturitate, ele devin totuşi o parte a mecanismului emoţional. Devin o parte a unui reflex interiorizat: dacă ceva se mişcă repede în cîmpul nostru vizual, reacţionăm. Nu contează ce este. Cu cît o reacţie este mai apropiată de acest reflex, cu atît ne va fi mai uşor să o deprindem. Însă majoritatea lucrurilor faţă de care ne manifestăm emoţional sînt lucruri cu care ne-am deprins în timpul creşterii. Întrebarea la care mă voi opri mai tîrziu este: putem să ne dezvăţăm de unele dintre ele?“

Principalele familii de emoţii

„Ultima dintre ideile lui Darwin, relevante pentru discuţia noastră, este aceea că există diferite tipuri de emoţii. Ele nu sînt pur și simplu pozitive sau negative. Fiecare emoție are propriul său scop și semnal. Prin urmare, ne punem întrebarea cît de multe emoții există? Eu am alcătuit o listă cu acelea pentru a căror existență avem dovezi științifice suficiente."

Problema stabilirii emoțiilor principale — cele din care derivă altele — a constituit un subiect de dezbateri aprinse în acest domeniu științific. Există mai multe școli de gîndire și un corp de cercetări recente care analizează această întrebare, inclusiv studii transculturale, care încearcă să vadă dacă o emoție este universală și studii asupra mai multor specii, care cercetează dacă o emoție apare și la primate; acești doi factori ar putea constitui indicii ale faptului că o anumită emoție ar fi putut fi esențială pentru evoluție. Potrivit lui Paul, există cam pînă la zece emoții principale: mînia, frica, tristețea, dezgustul, disprețul, surpriza, bucuria, stînjeneala, vina și rușinea. „Fiecare dintre aceste cuvinte desemnează o familie de emoții — nu doar o singură emoție. Există, de exemplu, o familie a sentimentelor de mînie."

Lista pe care ne-a expus-o Paul prezenta mai multe asemănări cu cea a stărilor psihice din psihologia budistă. Privind retrospectiv la sfîrșitul săptămînii, Dalai Lama avea să găsească această idee a familiilor de emoții foarte interesantă. Pentru moment, el a făcut unele comparații la obiect cu tipologia budistă, cu care era familiarizat, ceea ce l-a condus la o lungă discuție în tibetană cu Jinpa, care intrase în dispoziția sa polemică obișnuită. În cele din urmă, Dalai Lama l-a întrebat pe Paul: „Ați spune că pizma este o emoție? Aici sîntem în dezacord."

„Este apropiată de invidie", a răspuns Paul. „Cred că fiecare emoție are o familie de sentimente înrudite; pizma face parte din familia invidiei" — care nu se afla pe lista emoțiilor esențiale pentru evoluție.

Apoi a continuat: „Am început să studiez disprețul crezînd că era o emoție exclusiv occidentală — în special, englezească. Însă probele în favoarea universalității sale erau foarte bune și există date care susțin că se întîlnește și la animale, nu doar la oameni. Stephen Suomi este un om de știință care a observat că atunci cînd un mascul dintr-o specie de primate este provocat de un mascul mai tînăr, el răspunde cu aceeași expresie musculară ce exprimă disprețul la oameni."

Dalai Lama a întrebat: „Toate emoțiile de pe această listă — frica, mînia, dezgustul și așa mai departe — sînt spontane? Există toate și la animale? Oare declanșarea acestora este în mod necesar inconștientă — nu ar putea să existe cazuri de frică, de exemplu, care să rezulte din anumite procese de gîndire?"

„Da", a spus Paul, „frica apare atunci cînd avem așteptări negative. Să spunem, de exemplu, că aștept să aflu rezultatul unui examen medical, ca să văd dacă am cancer. Trebuie să aștept cîteva zile și — nu în permanență, dar adesea, ori de cîte ori îmi amintesc de lucrul acesta și mă gîndesc la consecințe — mi se face frică. După părerea mea — și nu toată lumea e de acord — și primatele sînt capabile de acest proces. Unele primate, cel puțin, pot fi conștiente de sentimentele lor și pot chiar să anticipeze evenimente emoționale și să sufere înainte să se producă durerea propriu-zisă."

Dalai Lama a continuat: „Chestiunea aceasta ridică problema inteligenței perturbate. În mod clar putem induce frica folosindu-ne inteligența atunci cînd cîntărim lucrurile, cînd anticipăm și așa mai departe. Mă întreb în ce măsură pot și animalele să își trezească astfel de emoții, precum frica, prin gîndire. Probabil că în principiu este posibil, dar în comparație cu cît aplică oamenii acest tipar, este mai degrabă o activitate marginală."

„Înclin să fiu de acord", a spus Paul, „dar mă face să mă gîndesc la cît de mult subestimăm ceea ce se întîmplă cu celelalte animale. E atît de simplu să subestimezi!" Ultima observație rezona puternic cu scrierile lui Dalai Lama despre compasiune, care recomandă ca oamenii să nu ucidă nici măcar o insectă.

Şapte tipuri de fericire

Fiecare familie de emoţii, a explicat Paul, include un complex de sentimente asociate, la fel ca în cazul celor şapte variaţiuni din familia fericirii:

Amuzament
Fiero (plăcerea de a întîmpina o provocare)
Uşurare
Entuziasmul în faţa noului
Uluire, încîntare
Plăceri ale simţurilor (asociate fiecărui simţ în parte)
Calm şi pace

„Cred că fiecare dintre acestea este o emoţie, însă nu pentru toate există dovezi suficiente. Am adăugat o ultimă emoţie posibilă — starea de calm sau de pace — ca urmare a lucrurilor la care m-am gîndit în ultima săptămînă. Nu sînt prea mulţumit de nici unul dintre termeni, dar sînt în aceeaşi sferă."

„Ce ziceţi de «serenitate»?", am sugerat eu, amintind de termenul folosit în literatura budistă pentru o stare de mulţumire echilibrată.

„Nu e un cuvînt rău", a fost de acord Paul. „Faptul că nu avem un cuvînt pentru un anume sentiment nu înseamnă că el nu există, aşa cum nici existenţa unui cuvînt nu înseamnă existenţa stării, aşa cum a sublinat Sfinţia Sa într-una din cărţile sale. Ca exemplu, voi alege cuvîntul *fiero*, care se referă la plăcerea care se naşte atunci cînd faci faţă unei provocări dificile. În limba engleză, nu avem un cuvînt pentru emoţia aceasta, iar din cîte ştiu eu, nici în limba germană sau rusă nu există un astfel de cuvînt. Însă în limba italiană există un cuvînt specific pentru acest sentiment."

Atît Matthieu cît şi Francisco au remarcat faptul că limba franceză are un cuvînt similar, *fierté*, tradus de obicei prin „mîndrie", ca în cazul în care te-ai achitat foarte bine de o sarcină. Însă, a adăugat Francisco, în cazul termenului francez, „fericirea nu intră în ecuaţie".

„E un comentariu util“, a spus Paul. „Era lucrul următor și ultimul despre care voiam să discut înainte de pauză. Termenul «fericire» ca atare nu ne precizează *tipul* de fericire. Eu identific șapte tipuri de fericire. Asta nu înseamnă că nu pot fi mai multe; numărul acesta reflectă o limită a imaginației mele. Gama amuzamentului se poate întinde de la foarte slab pînă la foarte puternic. *Fiero* este altceva. Și mai există și sentimentul minunat de ușurare: «Ah! Nu am cancer.»

Mai există sentimentul de entuziasm față de lucrurile noi. Apoi, avem sentimentul de uluire și încîntare, o emoție foarte interesantă, pe care o resimțim atunci cînd sîntem copleșiți. Celor mai mulți dintre noi nu ni se întîmplă foarte des, dar este o emoție foarte importantă. Și mai este sentimentul de calm și de pace. Acestea sînt cele șapte tipuri diferite de fericire pe care le disting eu.“

Alan a întrebat: „Uluirea, așa cum apare ea pe lista asta, se naște doar atunci cînd e vorba de ceva bun, elevat sau extraordinar? Dacă am văzut un accident de mașină în care corpul unei persoane a fost făcut bucăți, iar eu am spus: «Uau, ce nebunie!» — putem spune că este un fel de uluire?“

Paul a replicat: „Sincer, nu știu care e răspunsul. Însă atunci cînd le-am cerut oamenilor să relateze momente de uluire, mi-au vorbit doar de lucruri încîntătoare.“

„Deci de ceva bun“, a tras concluzia Alan.

„Da, în sensul în care folosesc eu termenul“, a clarificat Paul lucrurile, „o putem numi uluire pozitivă.“

În acel moment am declarat că e timpul să facem pauza de dimineață. Pe parcursul pauzei de ceai, Sfinția Sa mi-a mărturisit că este foarte interesat de corespondențele neuronale ale proceselor mintale descrise de Paul. A fost mulțumit atunci cînd i-am spus că Richard Davidson urma să discute despre lucrul acesta în ziua următoare.

Dispozițiile emoționale și declanșatorii lor

După pauză, Paul a continuat: „Dispozițiile nu sînt pe listă. Dispozițiile sînt înrudite cu emoțiile, totuși sînt diferite. Diferența cea mai evidentă dintre ele este durata. Emoțiile vin și pleacă în cîteva secunde sau minute, dar o dispoziție poate să dureze o zi întreagă."

„Cum definești o dispoziție?", a întrebat Dalai Lama. „Este impactul rămas după o trăire emoțională?"

Paul a răspuns: „Întrebarea aceasta trimite la o a doua diferență dintre dispoziții și emoții. Atunci cînd trăim o emoție, putem spune, de regulă, ce anume a declanșat-o. Putem specifica evenimentul care a declanșat-o, care a fost cauza emoției. În cazul unei dispoziții, de cele mai multe ori nu putem face acest lucru. Ne trezim avînd o dispoziție foarte iritabilă sau una pozitivă; ne trezim foarte temători sau triști, și asta fără nici un motiv cunoscut. Cred că dispozițiile acestea sînt rezultatul unor schimbări interne, care nu țin de ceea ce ni se întîmplă în exterior.

Acesta este unul dintre modurile în care apare o dispoziție, dar mai există și un altul: atunci cînd avem o experiență emoțională foarte intensă. Dacă ne amuzăm în mod repetat într-o scurtă perioadă de timp, consecința va fi o dispoziție euforică. Dacă ne înfuriem de mai multe ori la rînd, vom fi iritabili pentru o bună bucată de vreme. Așadar, acestea sînt două căi diferite de creare a unei dispoziții."

Am întrebat: „Nu e posibil ca anumite gînduri latente, de care nu sîntem conștienți, să declanșeze o anumită dispoziție?" Mă gîndeam la terapia cognitivă, care susține că emoțiile supărătoare sînt declanșate de gînduri subtile din adîncul minții — iar conștientizarea acestor gînduri ne oferă posibilitatea de a ne elibera de sub controlul lor.

„Cu siguranță că ar putea fi", a fost de acord Paul. „Despre cauzele dispozițiilor nu știm la fel de multe ca despre cauzele emoțiilor."

Dalai Lama a întrebat dacă condiţiile medicale sau de mediu în care trăieşte cineva — să spunem, o climă mohorîtă — pot influenţa şi ele dispoziţiile, iar Paul a recunoscut că este posibil. Alan a mai întrebat: „Dar menţinerea vreme îndelungată a unei relaţii chinuitoare nu influenţează şi ea dispoziţia?"

„Aici e vorba despre dispoziţia produsă ca urmare a unei experienţe emoţionale intense", a răspuns Paul.

„Însă acesta ar fi un declanşator ce poate fi identificat", a observat Dalai Lama.

„Da", a spus Paul. „Atunci cînd o dispoziţie se naşte pe cea de-a doua cale, a experienţei emoţionale intense, ştii de ce te afli în dispoziţia respectivă."

Apoi a continuat: „Atunci cînd ne aflăm într-o anumită dispoziţie, ea influenţează şi ne constrînge să gîndim într-un anume fel. Devenim vulnerabili în puncte în care de obicei nu sîntem. Aşadar, dispoziţiile negative ne creează o mulţime de probleme, deoarece ne schimbă modul de a gîndi. Dacă mă trezesc într-o dispoziţie iritabilă, caut o ocazie de a mă înfuria. Lucruri care de regulă nu m-ar deranja acum mă deranjează. Pericolul pe care îl prezintă o dispoziţie nu este doar acela că ne modifică modul de a gîndi; de asemenea, ea accentuează emoţiile. Atunci cînd sînt într-o dispoziţie iritabilă, mă înfurii mai tare şi mai repede, furia durează mai mult şi este mai greu de controlat decît de obicei. E o stare îngrozitoare... în care n-aş vrea să fiu niciodată."

Această ultimă digresiune urma să se dovedească profetică pentru Paul pînă la sfîrşitul întrunirii.

Apoi a început o discuţie colaterală în tibetană, între Dalai Lama, călugării lamaişti care erau de faţă şi traducători, moment în care Alan ne-a spus nouă, celorlalţi: „Caută echivalentul tibetan pentru «dispoziţie». Nu este aşa uşor" — ca şi în cazul cuvîntului „emoţie", în tibetană nu există un termen pentru „dispoziţie".

„Aş dori să-i reamintesc încă o dată Sfinţiei Voastre ceea ce aţi spus în cărţi“, a spus Paul. „Dacă nu ai un nume pentru ceva, aceasta nu înseamnă că acel lucru nu există.“

„Ne străduim să explicăm faptul că dispoziţiile apar în mod spontan, inexplicabil“, a explicat Jinpa.

În legătură cu acest subiect, Dalai Lama a spus: „Trebuie să existe anumite condiţii, chiar dacă acestea pot să nu fie evidente pentru noi.“

Paul a răspuns: „Există cu siguranţă anumite condiţii care creează dispoziţiile. Ele ne sînt, de regulă, inaccesibile — sînt în afara conştiinţei noastre şi de aceea nu ştim de ce simţim ceea ce simţim. De regulă, spunem: «Nu ştiu de ce sînt aşa de nervos.» Dar aceasta nu înseamnă că nu există un motiv; ci doar că noi nu-l cunoaştem.“

„Psihologia budistă“, a continuat Dalai Lama ideea, „are anumite concepte pentru cauza şi mecanismul de producere a mîniei. Termenul folosit pentru ceea ce dă naştere mîniei se traduce literal prin «nefericire mintală», dar nu este vorba chiar despre asta. Este un sentiment constant de insatisfacţie. Cînd ai această insatisfacţie, poţi deveni cu uşurinţă iritabil. Eşti imediat gata să te înfurii. Mă întreb cît de aproape este aceasta de conceptul de care vorbiţi.“

„Îmi sună foarte apropiat“, a fost de acord Paul. „Foarte apropiat.“

Psihologia budistă explică apariţia în minte a unei anumite stări, cum ar fi mînia, atît prin cauze imediate, cît şi prin cauze mai îndepărtate. Acestea pot cuprinde stimuli externi din mediu, starea fiziologică a persoanei, gîndurile sale şi alte influenţe ascunse (inclusiv ceea ce budiştii consideră experienţe din vieţi trecute, care au fost stocate în minte sub forma unor înclinaţii).

Însă diferenţa fundamentală este aceea că budiştii încearcă să se elibereze complet de mînie, în vreme ce majoritatea occidentalilor consideră mînia, în proporţia şi situaţia adecvată, ca fiind potrivită — şi puţini îşi pun întrebarea dacă ea ar putea să fie eradicată definitv.

Paul a trecut apoi la examinarea familiei mîniei, începînd cu rudele emoționale ale acesteia, ura și resentimentul. „Eu nu folosesc acești termeni în același fel în care sînt folosiți de regulă în Occident, sau așa cum sînt folosiți în scrierile Sfinției Sale“, a început Paul. „Termenii preciși nu contează prea mult. Ceea ce contează este să vedem dacă acestea sînt stări dinstincte, importante.

Resentimentul este sentimentul durabil în timp că ești tratat incorect și nedept. Resentimentul nu-l simțim tot timpul, dar atunci cînd se produce un eveniment care ni-l readuce în atenție, el reapare. Resentimentul se poate inflama ca un furuncul și poate să ne acapareze în întregime mintea, dar nu se întîmplă întotdeauna așa. El poate să dispară complet din minte și să apară doar atunci cînd aflăm anumite vești.“

„Cînd acest resentiment nu se manifestă, cînd el nu se inflamează, ar fi oare potrivit să spunem că face parte din acea categorie cuprinzătoare care apare atît de des în psihologia occidentală, subconștientul?“ a întrebat Dalai Lama.

„Nu putem spune unde anume rezidă“, a spus Paul. „Este în afara conștiinței, gata de a se trezi din nou.“

„În psihologia budistă“, a spus Dalai Lama, „există concepția potrivit căreia multe dintre aceste emoții nu trebuie neapărat să se manifeste. De fapt, emoțiile însele pot să fie simțite sau experimentate, dar ele sînt prezente și sub forma înclinațiilor care rămîn inconștiente, sau adormite, pînă cînd sînt catalizate.“

Aici am intervenit: „Termenul pali pentru acestea este *anusayas*, «tendințe latente».“ Potrivit acestui concept din psihologia budistă, mintea are înclinații pentru diferite stări emoționale, inclusiv distructive, din cauza unor experiențe trecute, care s-au transformat în obiceiuri mintale[7]. Aceste înclinații latente sînt considerate motivul pentru care, dacă o mînie puternică se declanșează la un moment dat, aceasta poate apărea și mai tîrziu, cu o altă ocazie, mai puternică sau mai puțin reținută — chiar dacă între timp ea dispare cu desăvîrșire și este înlocuită de compasiunea iubitoare sau de iertare. În condițiile declanșatoare potrivite, mînia latentă va reveni cu întreaga ei forță. Din perspectiva idealului budist de eradicare a emoțiilor distructive, chiar și aceste tendințe latente trebuie să fie înlăturate.

Paul a conchis: „Resentimentul poate reapărea cu ușurință, însă elementul-cheie este sentimentul de incorectitudine și nedreptate. Ura, ca și resentimentul, durează mai mult. Ea implică cel puțin trei emoții: dezgustul, mînia și disprețul."

„Nu ați distinge", a întrebat Dalai Lama, „resentimentul care se bazează pe realitate de resentimentul care este determinat doar de gînduri care nu au vreo legătură cu realitatea? Le-ați pune în aceeași categorie?"

„Ei bine, există tipuri diferite de resentiment", a răspuns Paul. „Ura, ca și resentimentul, durează mai mult. Ca și resentimentul, poate fi inconștientă. Ca și resentimentul, se poate inflama, pînă cînd ajunge să-ți ocupe tot timpul gîndurile. Dar diferă de resentiment într-o privință importantă: deși este concentrată asupra unei persoane, ea nu se concentrează asupra unei nedreptăți sau incorectitudini precise. Sper ca în această după-amiază să putem discuta dacă ura este în mod necesar distructivă. Depinde de tipul de ură, aș susține eu."

Paul a dat un exemplu: „Ura mea pentru Hitler mă poate motiva să îmi dedic întreaga viață luptei împotriva bigotismului și violenței. În opinia mea, ura nu trebuie să ducă neapărat la un comportament autodistructiv, și nici la un comportament menit să distrugă o altă persoană."

Subtilitățile iubirii și compasiunii

Avînd încă expusă lista cu familiile principale de emoții, Paul a trecut la una dintre cele aproximativ 15 elemente înrudite din familia bucuriei, iubirea. Firește că iubirea include bucuria, dar o și depășește. În vreme ce impulsurile momentane de iubire pot să ofere bucurie, iubirea se referă la un angajament pe termen lung — un atașament complex —, nu doar la o emoție trecătoare.

„Încerc să deosebesc trei tipuri de iubire, și aș dori să avem cîte un cuvînt pentru fiecare în engleză. Există iubirea părintească. Există prietenia iubitoare. Și există iubirea romantică — adesea, cea mai scurtă dintre cele trei“, a adăugat Paul, rîzînd.

„Iubirea romantică nu este doar o subdiviziune a prieteniei iubitoare?“, a întrebat Dalai Lama.

„Nu cred că iubirea romantică supraviețuiește fără să se dezvolte prietenia iubitoare — aceasta oferă structura“, a răspuns Paul. „Prietenia iubitoare nu se dezvoltă întotdeauna și atunci iubirea romantică nu supraviețuiește. Iubirea romantică are două ingrediente suplimentare. Unul este intimitatea sexuală, care nu există în prietenia iubitoare, iar celălalt, de ordin normativ, este nașterea și creșterea copiilor într-o relație pe termen lung.

Aceste tipuri de iubire sînt contexte în care apar multe alte emoții. Îmi iubesc fiica (care este acolo), dar aceasta nu înseamnă că nu mă înfurii uneori pe ea sau nu-mi fac o mulțime de griji. Rareori simt dezgust față de ceea ce face ea, dar mă simt adesea surprins sau mîndru. Am o mulțime de emoții față de ea, dar cheia nu sînt emoțiile. Cheia este un angajament de durată, necondiționat.

Unde intră compasiunea? Aici înaintez pe nisipuri mișcătoare. Este o trăsătură emoțională? Sau este o atitudine, și nu o trăsătură? Compasiunea pare cu siguranță o stare în care reacționezi la emoțiile altora. Ești în stare să apreciezi și să simți ceea ce simt aceștia, dar este mai mult decît empatie. De ce nu se poate deprinde ușor? Cum poate cineva să învețe compasiunea? Există oameni care deprind mai ușor compasiunea decît alții — și dacă da, care este explicația?“

Dalai Lama manifesta un interes special pentru ceea ce spunea Paul, dînd din cap în semn de aprobare în timp ce acesta vorbea.

„Cel mai apropiat model de compasiune la care mă pot gîndi“, a observa Paul, „este preocuparea și grija necondiționată pe care o are o mamă pentru copilul său. Este o stare atît de puternică, încît nu găsesc cuvintele potrivite pentru a o descrie. Împiedică apariția multor acțiuni negative. Aceasta nu înseamnă că o mamă nu se înfurie uneori pe copilul ei, însă, la modul ideal, ea nu-i face niciodată rău copilului. Știu că în Occident oamenii m-ar întreba de ce nu spun «doică» și copil, dar nu sînt sigur că acesta ar fi un model la fel de bun, din punct de vedere biologic, ca acela al mamei și copilului. Este totuși posibil. Dar cercetările au început să ne spună cîte ceva despre unii dintre hormonii care mediază, la nivel biologic, relația dintre mamă și copil. Am să-i las însă acest subiect prietenului meu, Richie" — Richard Davidson, care urma să vorbească a doua zi despre biologia emoțiilor.

„Paul, chiar și în scrierile budiste, tot acesta este modelul care se folosește — mama și copilul", a spus Dalai Lama. Așa cum va explica Alan mai tîrziu: „Într-o meditație tibetană obișnuită asupra compasiunii, vezi toate ființele vii ca și cum ar fi mama ta, ținînd cont că undeva, într-o viață trecută, ele trebuie să-ți fi fost, de fapt, mame. Acest procedeu urmărește să trezească un sentiment de afecțiune și gratitudine prin concentrarea asupra persoanei care ți-a arătat cea mai mare iubire și compasiune."[8]

„Definiția tehnică a compasiunii", a clarificat Matthieu, din perspectivă budistă, „este dorința ca ceilalți să poată fi liberi de suferință și de cauzele suferinței, în vreme ce iubirea este definită drept dorința ca ceilalți să fie fericiți și să descopere cauzele fericirii."

„Nu există nici o îndoială că părinții și-ar sacrifica viața pentru copiii lor fără să se gîndească, datorită naturii acestei implicări", a continuat. Paul. „Înainte de a vă citi cărțile, credeam că acesta este un sentiment unic, că nu simți așa ceva decît pentru copilul tău. Ați ridicat întrebarea dacă cineva poate simți așa ceva pentru un grup mai mare de persoane. Sper să putem reveni la această chestiune, pentru că tot ce pot spune este că și eu mă întreb același lucru."

„Mă întreb dacă faceți o distincție între compasiunea perturbatoare și neperturbatoare", a comentat Dalai Lama. „Un exemplu de compasiune perturbatoare este un caz în care obiectul compasiunii unui individ este în același timp obiect al atașamentului său. Omul vede obiectul respectiv ca dezirabil. Îți vezi copilul ca fiind atît de dulce și de adorabil, încît dacă îi stă în cale vreun pericol, vei simți atît atașament, cît și compasiune. Pe cîtă vreme, în alte cazuri, obiectul compasiunii unui individ nu este deloc și obiect al atașamentului — ar putea fi chiar un inamic. Aceasta ar fi o compasiune neperturbatoare."

„Aceasta este o distincție foarte problematică", a răspuns Paul. „Cred că posesivitatea este un aspect al primului tip de compasiune. Ca părinte, eu simt că lucrul cel mai greu pe care trebuie să-l învăț este să-i acord autonomie copilului meu. Exact în momentul în care copiii au crescut suficient ca să-și poată face singuri rău, eu nu îi mai pot controla. Trebuie să le acord propria lor libertate, și acest lucru este foarte dificil pentru un părinte, pentru că nu vrei să li se întîmple nimic rău. Dar dacă nu le acorzi libertatea de a-și conduce singuri viața, este ceva rău. A fi părinte înseamnă a fi condamnat la griji."

„Ești un tată foarte bun!", a spus Dalai Lama, la început rîzînd, apoi dînd din cap cu o expresie serioasă care sublinia sinceritatea remarcei sale, în vreme ce rîsul din sală se risipea. Sfinția Sa mi-a spus mai tîrziu că a găsit că remarcele lui Paul erau convingătoare și înduioșătoare. Iar Paul avea să-și amintească acest moment ca pe unul dintre vîrfurile emoționale ale săptămînii.

Între impuls și acțiune: punctele de influență din minte

Paul a revenit apoi la un aspect important: cum am putea să ne controlăm mai bine emoțiile distructive. El a recunoscut încă de la început că știința știe puține lucruri despre felul în care sînt declanșate emoțiile, cu excepția faptului că par să se declanșeze în mod automat, momentul inițierii situîndu-se în afara conștiinței noastre. De aceea emoțiile ne pot lua prin surprindere, invadîndu-ne atenția conștientă. Întrebarea este dacă putem face ceva pentru a modifica acele evaluări inițiale care le declanșează, în așa fel încît ele să devină mai puțin necontrolate. În acest fel, am putea cîștiga ceva mai mult timp între impulsul de a acționa în funcție de ele și reacția noastră efectivă — și astfel am avea o șansă mai mare de a reacționa mai echilibrat.

„Cu mai bine de 40 de ani în urmă, cînd eram psihoterapeut", a spus Paul, „profesorul meu mi-a spus: «Obiectivul pe care trebuie să-l urmărești pentru pacienții tăi este să mărești intervalul dintre impuls și acțiune. Dacă ei vor lărgi acest interval, atunci au cîștigat ceva.» Sfinția Voastră v-ați referit la mărirea timpului de estimare de *dinaintea* impulsului. Nu este intervalul dintre impuls și acțiune, ci dintre estimare și impuls. Este o diferență extraordinară și foarte importantă."

Pe scurt, există două puncte în care conștiința, înțelegerea a ceea ce se petrece, poate determina o schimbare în abilitatea noastră de a controla emoțiile distructive. Să spunem, de exemplu, că cineva se așază nepoliticos în fața noastră la o coadă. Cînd se întîmplă acest lucru, are loc o estimare — se evaluează acțiunile acelei persoane: este nepoliticos. Dacă am fi conștienți de această estimare, dacă am monitoriza-o, am putea s-o influențăm, intrînd într-un fel de dialog cu noi înșine, chestionînd premisa pe care se bazează, observînd poate că persoana respectivă nu ne-a văzut sau că acesta nu este un motiv suficient pentru a ne înfuria. Să numim aceasta „conștientizarea estimării". Însă Paul avea puține speranțe că acest lucru se poate obține, pentru că estimările se petrec de regulă prea repede și în zone ale creierului aflate în afara controlului nostru conștient.

Dacă înaintăm puţin în timp, a continuat Paul, ajungem în momentul în care estimarea s-a produs deja (persoana respectivă a acţionat nepoliticos şi incorect) şi imediat apare impulsul de a acţiona — să zicem, de a riposta violent la gestul persoanei în cauză. Aici, a observat Paul, conştiinţa are o a doua şansă de a ne permite să facem o alegere. Am putea învăţa să devenim conştienţi de astfel de impulsuri şi să fim capabili să le evaluăm în mod deliberat în acest moment, iar apoi să alegem dacă vrem să continuăm şi să acţionăm sub acel impuls. Această „conştientizare a impulsului", credea Paul, ne este accesibilă în anumite momente — dar nu este uşor de atins şi va fi nevoie de exerciţiu.

Acum, înaintînd iarăşi în timp cu un moment sau două, pînă în clipa în care am început să vorbim, ne auzim vocea, simţim tensiunea din corp şi, înainte de a rosti mai mult de un cuvînt sau două, conştientizăm oarecum ceea ce se petrece. În această clipă, capacitatea de a ne observa pe noi înşine în timp ce acţionăm ne oferă un al treilea moment de alegere. Paul l-a numit „conştientizarea acţiunii", abilitatea de a ne monitoriza propriile acţiuni şi de a întrerupe sau modifica tendinţele — obiceiurile emoţionale — pe măsură ce apar.

Întrebarea este cum să ne educăm atenţia conştientă, astfel încît să putem mări abilitatea de a ne monitoriza propriile estimări şi să putem lărgi intervalul de timp dintre impuls şi acţiune. Aici Paul s-a referit la ceea ce aflase despre meditaţia contemplativă, o practică budistă care exersează abilitatea de a monitoriza ceea ce se petrece în propria minte. Aşa cum a înţeles Paul meditaţia contemplativă, aceasta oferă un mijloc de a obţine o conştientizare a acţiunii şi o conştientizare a impulsului (deşi el se întreba dacă poate oferi şi o conştientizare a estimării). Alte tehnici pe care le considera de folos pentru conştientizarea acţiunii includ deprinderea de a fi mai atent la *feedback*-ul propriului corp. Însă el credea că aceste tehnici nu ar fi de ajutor în ce priveşte conştientizarea impulsului şi cu atît mai puţin în cazul conştientizării estimării.

Problema centrală este alegerea. El a argumentat că emoțiile nu au fost menite şi nu au evoluat astfel încît noi să putem alege cum evaluăm şi ce facem. Deşi emoțiile ne sînt adeseori de folos, ne-ar fi mult mai bine dacă am putea să ne exercităm dreptul de alegere atunci cînd emoțiile ne duc la acte care sînt distructive pentru alții sau pentru noi înşine, atunci cînd nu percepem corect ceea ce se întîmplă. Pe scurt, Paul a scos în evidență trei momente de alegere diferite: în timpul estimării, în timpul impulsului şi în timpul acțiunilor desfăşurate.

„Permiteți-mi să revin acum la subiectul mai general al felului în care funcționează estimarea automată. Nu este ca şi cum am reacționa la ceva anume: față de anumite lucruri ne manifestăm emoțional, iar față de altele nu. Mai mult, ne manifestăm emoțional în raport cu lucruri față de care şi alți oameni se manifestă la fel, iar alteori ne manifestăm emoțional în raport cu lucruri care altora nu le trezesc nici o emoție.“

„Am dreptate dacă spun“, a întrebat Dalai Lama, „că teza generală susținută de psihanaliza şi psihologia occidentală este aceea că manifestările fizice şi verbale ale emoțiilor negative sînt, de fapt, indezirabile şi că, prin urmare, omul trebuie să încerce să prevină apariția lor? Dar, în ce priveşte emoțiile ca atare, există concepția potrivit căreia ele sînt elemente naturale ale psihicului uman şi nu este nimic în neregulă cu ele. Ele constituie ceva care nu poate fi schimbat sau îmbunătățit.“ Aici, Dalai Lama punea în contrast țelul budist de eliminare a emoțiilor distructive cu obiectivul psihoterapeutic de a schimba nu emoțiile însele, ci felul în care oamenii reacționează la acestea.

Răspunsul lui Paul a sărit peste acest subiect şi a trecut la întrebarea dacă există reacții emoționale fundamentale, structurale, care nu pot fi eliminate. „Este improbabil ca oamenii să poată învăța să nu se manifeste emoțional față de anumite evenimente. Dacă ai dintr-odată o senzație de cădere liberă, aşa cum se întîmplă atunci cînd zbori cu avionul şi intri brusc într-un gol de aer, apare o senzație de frică. Am vorbit cu piloți de avioane și pînă și ei au această reacție de frică, chiar dacă este o situație prin care trec în fiecare zi. Aceasta este, cel puțin după părerea mea, o reacție emoțională înnăscută; nu vom putea scăpa de ea.“

Dalai Lama a întrebat: „Este adevărat că piloții, indiferent de faptul că trec prin asta în mod repetat, continuă să aibă aceeași emoție? Eu am descoperit că pe măsură ce m-am obișnuit tot mai mult cu zborul, reacția mea de frică s-a diminuat — cu cît zbor mai mult, cu atît transpir mai puțin.“

„Sînt două chestiuni diferite“, a explicat Paul. „Prima este aceea dacă reacția de frică se diminuează. În al doilea rînd, ei n-ar fi devenit piloți de avion dacă lucrul acesta i-ar fi speriat prea tare. Iar piloții de avion nu au trecut, bineînțeles, prin experiențele prin care ați trecut dumneavoastră, așa că nu putem face o generalizare pornind de la experiența pe care ați avut-o.“

„Dacă vrei să ții cont de experiența mea“, a spus Dalai Lama, „ar trebui să ții seama de faptul că atunci cînd am început să zbor eram realmente îngrozit!“ — o mărturisire care a stîrnit rîsul. „Ideea este că ar trebui să ținem cont de experiența piloților — și că frica nu trebuie să existe de la bun început.“

Eliberarea de frică

Paul a continuat: „Problema pe care o discutăm acum este foarte importantă. Le putem cere oamenilor să învețe să nu se mai teamă de lucrurile de care se tem? Eu aș spune că pentru cei mai mulți oameni este peste puterile lor să se dezvețe de lucrurile care sînt produsul evoluției noastre. Dar acelea sînt puține. Cele mai multe lucruri care ne sperie sau ne înfurie sînt unele pe care le-am învățat și, deci, ar trebui să fie posibil să ne dezvățăm de ele.“

„Există un corolar în budism“, a remarcat Dalai Lama, „anume că perturbările mintale apar pe două căi. Fie în urma unui eveniment spontan, de scurtă durată — se produce un eveniment și apare o perturbare mintală. Alte perturbări mintale au o cauză mai profundă decît simplele circumstanțe accidentale. Ele se nasc datorită predilecțiilor și înclinațiilor uzuale. Acestea din urmă sînt mai greu de remediat.“

Subiectul acesta mi-a amintit de o chestiune pe care dorisem să o subliniez mai devreme, și anume ce se schimbă — și ce nu se schimbă — prin psihoterapie. „Sfinția Voastră“, am spus, „aș vrea să menționez un studiu realizat de Lester Luborsky de la Universitatea din Pennsylvania. El a descoperit că, în urma psihoterapiilor reușite, ceea ce se schimba erau acțiunile oamenilor, și nu sentimentele lor — aceeași teamă sau aceeași mînie persistau și după psihoterapie, deși erau mai slabe. Însă oamenii respectivi erau capabili să-și schimbe modul de a reacționa, chiar dacă aveau același impuls emoțional.“

„Aceasta ar putea să fie o limită a acelei abordări terapeutice — ar trebui să existe și abordări mai bune“, a comentat Paul. „Dacă îmi permiteți să folosesc o metaforă din domeniul calculatoarelor, putem spune că avem un sistem de stocare, în care sînt înmagazinate evenimentele de care am învățat să ne temem, am învățat că ne înfurie sau ne întristează. Pe toată durata vieții noastre, în sistemul de stocare intră tot felul de lucruri. Uneori, pot exista perioade critice în care să ne fie mai greu să eliminăm lucrurile care au intrat. Forța pe care a avut-o evenimentul emoțional atunci cînd am deprins reacția asociată poate și ea să contribuie la dificultatea de a o elimina.

Aș vrea să revin la o chestiune pe care a discutat-o Sfinția Sa: aceea că există o diferență importantă între controlul reacției noastre înainte și pe durata unei emoții. Există trei procese mintale diferite — sau, dacă vreți, trei oportunități diferite. Obiectivul, cred eu, este să ne descurcăm mai bine decît pacienții menționați de Dan. Obiectivul este nu să avem reacții emoționale față de anumite lucruri, iar apoi să ne spunem: «Oare de ce m-am înfuriat? Oare de ce lucrul ăsta m-a speriat?» Obiectivul este ca lucrul acesta să nu se mai întîmple.

Dar dacă nu poți atinge acest obiectiv, atunci următorul obiectiv este să nu dai curs emoției respective, să nu o lași să-i afecteze în mod negativ pe cei din jur. Iar dacă nu poți atinge nici acest obiectiv, singurul lucru pe care îl poți face este să înveți ceva din asta, în speranța că data viitoare te vei descurca mai bine. Primul pas este, cred eu, adevăratul obiectiv."

„Aceste trei obiective corespund celor trei etape: înainte, în timpul și după apariția unei emoții?", a întrebat Dalai Lama.

„Se pare că da", a spus Paul, „dar aș vrea să explorăm problema aceasta cu ajutorul unui exemplu. Însă înainte de a da exemplul, vreau să mai precizez o chestiune teoretică: unul dintre motivele pentru care întîmpinăm atît de multe dificultăți atunci cînd avem reacții emoționale este acela că emoția însăși ne transformă în sclavi. Apare ceea ce eu numesc perioada refractară, în care informațiile noi nu sînt luate în considerare sau, dacă sînt luate în considerare, interpretarea noastră este părtinitoare și privim lumea numai din perspectiva care presupune acele emoții. Perioada refractară poate dura numai cîteva secunde sau mult mai mult. Cîtă vreme persistă, nu putem să ne eliberăm de sub încătușarea emoției. Asta nu înseamnă că trebuie să-i dăm curs, însă ea oricum ne ține captivi. Atunci cînd perioada refractară ia sfîrșit, și emoțiile pot lua sfîrșit.

Întrebarea la care eu nu am un răspuns este: care sînt practicile ce ne pot ajuta să scurtăm această perioadă refractară?", a spus Paul, observînd că există trei căi de a interveni: să nu avem deloc reacții emoționale, să scurtăm perioada refractară sau să ne controlăm mai bine reacțiile pe durata perioadei refractare.

Cazul lui Tim cel hărțuit

Apoi, Paul a revenit la exemplul pe care îl promisese, preluat din paginile cărții pe care o scria, *Gripped by Emotion.*

„Să zicem că există un băiat pe care îl cheamă Tim și care în copilărie era hărțuit de un tată crud; hărțuielile se manifestau sub forma unor glume, însă intenția lor era crudă, era aceea de a batjocori și de a umili. Dacă Tim se supăra cînd tatăl lui îl ironiza, lucrul acesta îi făcea plăcere tatălui, care, în consecință, îl hărțuia și mai mult. Încă de timpuriu, poate înainte de vîrsta de 5 ani, posibilitatea ca o persoană care deține putere să-l umilească prin intermediul unor ironii a fost înglobată în sistemul emoțional de stocare al lui Tim.

Acum, după 20 de ani, Tim este un bărbat în toată firea. Este pe picioarele lui. Nimeni nu încearcă să-l umilească, dar dacă cineva îl ironizează, reacționează înfuriindu-se imediat. Nu poate accepta o ironie sau o glumă, chiar dacă este făcută cu intenții bune. Atunci cum se va descurca Tim? Evident, nu vrea să se înfurie întotdeauna. Uneori, după ceva vreme, se gîndește: «N-ar fi trebuit să fac asta. A fost o reacție exagerată. N-au vrut să mă jignească», dar nu se poate abține.

Așadar, primul pas este identificarea evenimentului declanșator — pentru ca sinele său conștient să știe că există un declanșator foarte important și să-i cunoască originea. Lucrul acesta nu e întotdeauna ușor. Poate că are nevoie de ajutorul afectuos al prietenilor, care să-l facă să înțeleagă ce anume îi stîrnește o mînie atît de puternică. Odată ce dispune de această cunoaștere, următorul pas este să analizeze puțin lucrurile, luînd în considerare faptul că glumele pot avea și motive benigne, nu doar negative, și să facă exerciții mintale pentru a-și reevalua opinia referitoare la ironii.

Și apoi poate începe să dea o nouă formă reacției sale. Poate ajunge chiar să simtă cînd e pe cale să apară o ironie și să se pregătească pentru ea. Astfel, treptat, impactul ironiilor ca declanșator al mîniei poate să se atenueze.

Posibilitatea de a anula această declanșare este influențată, cred eu, de șapte factori. Primul factor depinde de cît de aproape este evenimentul respectiv de reflexul evoluționist. Nimeni nu știe cu adevărat care este reflexul evoluționist la mînie, dar să presupunem că el constă în a fi iritat de faptul că cineva sau ceva interferează cu ceea ce încerci să faci.

Cu cît evenimentul declanșator este mai aproape de acest reflex, cu atît mai greu îi va fi cuiva să-l ignore. Dacă tatăl lui Tim, în loc să-l ironizeze, l-ar fi tras de mîini și l-ar fi ținut așa pînă cînd ar fi început să țipe, mînia deprinsă astfel ar fi fost mult mai greu de eliminat, pentru că declanșatorul este mult mai apropiat de motivul iritării. Ironizarea este ceva mai departe. Putem învăța să ne înfuriem pe orice, însă cu cît această furie va fi mai îndepărtată de reflexul apărut prin evoluție, cu atît ne va fi mai ușor să ne dezvățăm de ea.

Să dau un alt exemplu. Atunci cînd șeful departamentului meu a aflat despre ceea ce scriam, mi-a spus: «Explică-mi și mie: de ce mă înfurii atunci cînd conduc către birou și intru pe un drum cu o singură bandă, iar cineva încalcă regula nescrisă de a-și respecta locul în rînd și mașina lui îmi intră în față? Ce importanță are? Nu fac decît să întîrzii trei sau patru secunde. La birou nu mă înfurii atunci cînd cineva pune piedici unui plan pentru departament, la care am muncit luni de zile. E un lucru de o importanță covîrșitoare, dar nu mă înfurie, pe cînd celălalt da. De ce?»

I-am spus: «Cred că experiența prin care treci atunci cînd o altă mașină îți apare în față e foarte aproape de motivul iritării și se petrece la nivel fizic. Așadar, deși pare să nu aibă importanță, are importanță prin prisma a ceea ce este depozitat în creierul nostru. E mult mai greu să administrăm astfel de lucruri.»“

„Este un exemplu foarte bun“, a comentat Dalai Lama.

„Cel de-al doilea factor“, a continuat Paul, „este momentul în care a fost deprins acel declanșator. E posibil să existe perioade critice, în care, dacă înveți ceva, îți va fi mult mai greu să-l elimini mai tîrziu. Convingerea generală în Occident este că cu cît acest lucru se întîmplă mai devreme în viață, cu atît este mai greu. Lui Tim îi va fi foarte greu să îndepărteze acest declanșator, deoarece el s-a format destul de timpuriu în viața sa.

Cel de-al treilea factor este încărcătura emoțională pe care a avut-o declanșatorul atunci cînd a fost deprins. În exemplul de față, este vorba de o emoție foarte puternică. Tatăl său îl hărțuia fără milă. E foarte greu să depășești acest lucru. Repetiția poate fi un al patrulea factor, care să contribuie și el la intensitatea emoției.

Cel de-al cincilea factor e ceva mai complex. Unii oameni vor avea dificultăți mult mai mari decît alții. Dacă Tim este genul de persoană ale cărui emoții se declanșează de obicei rapid și sînt puternice, atunci el va avea mai multe probleme decît alții. Aceeași experiență trăită de o altă persoană ar fi putut conduce la consecințe diferite.

Cel de-al șaselea factor îl reprezintă dispoziția iritabilă în care se poate afla Tim. Chiar dacă Tim a ajuns realmente pînă acolo încît să nu mai reacționeze aproape niciodată la ironii înfuriindu-se, el ar putea reacționa astfel dacă s-ar afla într-o dispoziție iritabilă, deoarece dispozițiile ne fac să fim mai vulnerabili.

Ultimul factor este temperamentul."

„Care spuneți că ar fi diferența dintre dispoziție și temperament?", a întrebat Dalai Lama. Mi-a spus mai tîrziu că distincția pe care o făcuse Paul între dispoziție și temperament este foarte utilă și că reprezintă un lucru căruia psihologia budistă nu-i acordase prea multă atenție.

„Cea mai simplă cale de a le diferenția este prin durată", a spus Paul. „Dispozițiile durează ore, de regulă, nu mai mult de o zi. Însă temperamentul este observabil pe o perioadă lungă, deși nu neapărat întreaga viață. Nu știm exact. Se pare că unele temperamente se moștenesc, iar altele se formează în virtutea experienței. Chiar și cele moștenite sînt, bineînțeles, influențate de experiențe. Însă sînt destul de stabile de-a lungul mai multor ani. Dacă Tim are un temperament ostil, dacă mînia este o reacție care apare frecvent și cu ușurință, îi va fi mult mai greu să își depășească problemele decît dacă ar avea, în esență, un temperament sociabil și prietenos."

Un telefon care nu mai venea

„Aș vrea să mai luăm un exemplu. Este vorba de ceva ce mi s-a întîmplat chiar mie, acum o lună, pe cînd mă gîndeam și îmi notam despre ce voiam să vorbesc aici. Nu sînt foarte mîndru de întîmplare, dar este un exemplu bun, pentru că îl știu foarte bine. Soția mea, Mary Ann, care predă la o altă universitate decît mine, era la Washington, la o conferință. Eu locuiesc în San Francisco. Ori de cîte ori unul dintre noi este plecat, sună acasă în fiecare seară, să vorbim. Cînd m-a sunat vineri seară, i-am spus că sîmbătă aveam să mă întîlnesc la cină cu un cercetător ca să lucrăm. I-am spus că urma să ajung probabil acasă pe la ora 11 p.m., iar la ea va fi 2 a.m., deci prea tîrziu ca să mă mai sune. Așa că ea mi-a spus: «Te sun duminică dimineață.»

«Perfect», am spus eu.

Mary Ann mă cunoaște foarte bine și știe că duminica, atunci cînd ea este plecată, mă instalez în fața computerului de la 7.30 a.m. Iar 7.30 a.m. înseamnă 10 a.m. la ea. Nici un telefon; 8.30, iarăși nici un telefon. La ora 9, în Washington era deja 12, așa că am început să mă înfurii puțin. De ce nu mă sună? Mai rău, am început să mă gîndesc că nu mă sună pentru că s-a întîmplat ceva în noaptea de dinainte, așa că am devenit gelos. Apoi m-am înfuriat pe mine pentru că fusesem gelos, dar și pe ea, pentru că dacă m-ar fi sunat, n-aș mai fi fost gelos. După cum observați, eram în perioada refractară. Pe parcursul acestei perioade, eram incapabil să accesez informațiile de care dispuneam ca să pun capăt acestei emoții.

Următorul gînd care mi-a trecut prin cap a fost că poate a avut un accident. Mi s-a făcut frică. Oare să sun la poliția din Washington? Apoi m-am înfuriat din nou. De ce trebuie să-mi fie frică? Dacă ar suna, nu mi-ar mai fi frică.

Se face ora 11, ora 2 p.m. la Washington. În cele din urmă, la prînz, ora mea, mă sună. La momentul respectiv eram deja furios, dar am făcut tot posibilul să nu spun nimic. N-am spus: «De ce n-ai sunat?» N-am spun nici: «M-ai făcut să trec prin niște emoții îngrozitoare.» Vreau să spun lucrurile astea, dar nu o fac. Însă sînt incapabil să-mi temperez tonul vocii. Nu vreau să se simtă, dar nu mă pot împiedica, așa că știu că ea știe că sînt furios.

Ea nu mă întreabă: «Ești furios?» Discuția mă nemulțumește. Cu siguranță nu e încîntată de furia mea, dar nici nu putem vorbi despre asta. Am sentimentul că dacă spun ceva, dacă îmi cer scuze pentru asta, furia mea va izbucni. Așa că trebuie să evit subiectul. După două sau trei minute, închidem telefonul și, știind că ea va ajunge acasă în seara următoare, ne spunem: «ne vedem mîine».

Apoi, perioada refractară se încheie și mă gîndesc: «Știu că Mary Ann detestă să vorbească la telefon.» De fapt, detestă atît de mult să vorbească la telefon, încît dacă e acasă și trebuie să sune pe cineva, mă roagă pe mine să sun în locul ei. Eu îi spun adesea: «Da, dar numai dacă speli tu vasele.» Așa că dacă m-aș fi gîndit la lucrul ăsta, mi-aș fi dat seama că nu mă suna nu pentru că este infidelă sau neatentă, ci pentru că detestă să vorbească la telefon.

Mă cunosc de asemenea și pe mine și știu că, fiindcă am fost abandonat de mama mea pe cînd aveam 14 ani, furia mea la ideea de a fi abandonat de o femeie este scenariul emoțional al vieții mele. N-am avut niciodată ocazia să-mi manifest furia aceasta față de mama mea, așa că sentimentul acesta stă și așteaptă. Sînt sensibil la acest subiect. Știu lucrul acesta, dar am ignorat aceste informații. Nu aveam acces la ele pe durata perioadei refractare. Știu, de asemenea, după 20 de ani de căsnicie, că Mary Ann este o femeie de încredere. Nu am nici un motiv să fiu gelos. Toate informațiile existau în mintea mea, dar nu puteam ajunge la ele pe durata perioadei refractare, pentru că nu puteam să fac altceva decît să interpretez lucrurile care erau în concordanță cu emoția pe care o trăiam.

Din fericire, am făcut toată această reevaluare probabil la două minute după conversația de la telefon. Am sunat-o înapoi, dar nu i-am spus nimic despre faptul că aș fi fost furios, însă de data asta am avut o conversație foarte plăcută. Cîteva zile mai tîrziu, am amintit de episodul respectiv, iar ea mi-a spus: «Mi-am dat seama că erai furios, dar n-am vrut să spun nimic despre asta.»

Cred că dacă m-aș afla din nou în situația asta, nu m-aș mai înfuria, pentru că am învățat ceva. Nu am putut să scurtez perioada refractară, dar am putut să mă împiedic să acționez și să spun lucruri pe care le-aș fi regretat. Apoi am analizat ceea ce se întîmplase, astfel încît genul acesta de situații să nu îmi mai trezească mînia. Nu voi mai repeta aceeași greșeală.

Ar fi prea mult să ne pretindem să anticipăm întotdeauna apariția unei emoții, dar învățarea din aceste episoade emoționale face parte din dezvoltarea inteligenței emoționale."

Relatarea aceasta a fost unul dintre momentele care l-au impresionat în mod deosebit pe Sfinția Sa din prezentarea făcută de Paul. După părerea lui, abordarea lui Paul era un fel de contemplație asupra recunoașterii naturii distructive a mîniei — similară unei practici analitice budiste, care urmărește administrarea unor astfel de emoții, în cadrul căreia practicantul analizează logic ce-ar avea de pierdut dacă ar da curs acelor emoții. Însă Paul nu era budist; pentru Dalai Lama, abordarea științifică a lui Paul rezona cu propria sa convingere, conform căreia toate religiile importante ale lumii au în centrul lor obiectivul de a accentua trăsăturile bune ale naturii umane.

Există, bineînțeles, metode specializate și specifice budismului pentru administrarea emoțiilor distructive[9]. Însă Dalai Lama era de părere că abilitatea de a-ți antrena mintea pentru a înțelege mai bine latura distructivă a emoțiilor — și apoi de a o controla — stă în puterea fiecărui om, așa cum sugera exemplul lui Paul.

Mînia: înlăturarea a ceea ce ne supără

Paul dorea să continue să exploreze mînia „pentru că e o emoție foarte supărătoare — o emoție pe durata căreia există cea mai mare probabilitate să-i rănim pe ceilalți. În primul rînd, nu cred că violența însoțește în mod obligatoriu mînia — adică nu este o consecință necesară din punct de vedere biologic. Eu susțin, deși nu am dovezi, că reacția de mînie conține obligatoriu tendința de a înlătura obstacolul care ne supără. Acest lucru nu presupune în mod necesar violență.“

Dalai Lama a întrebat: „Vreți să spuneți că violența sau vătămarea celorlalți nu este realmente scopul sau obiectivul mîniei, din perspectivă evoluționistă — că mai degrabă scopul mîniei este acela de a elimina interferențele?“

„Aceasta este părerea mea“, a spus Paul. „Nu există dovezi și nici nu există neapărat un consens între toți savanții sau oamenii de știință occidentali. Am enumerat aici cele mai frecvente evenimente care preced mînia: interferențele fizice, frustrarea, o persoană care încearcă să ne facă rău, mînia unei alte persoane. Unul dintre cele mai periculoase aspecte ale mîniei este acela că mînia trezește, la rîndul ei, mînie. E nevoie de eforturi uriașe pentru a nu răspunde cu mînie la mînie.“

La aceasta, Dalai Lama a dat din cap viguros, în semn de aprobare.

Paul a continuat: „Dezamăgirea față de opiniile altei persoane, care ne deranjează poate și ea să genereze mînie. Interferența este tema comună a tuturor acestora.“

Dalai Lama a comentat: „În budism, există un principiu conform căruia toleranța și mînia sînt antagonice. Toleranța sau răbdarea în fața suferinței provocate de alții este opusul violenței. Încerc să înțeleg dacă principiul acesta se încadrează în punctul dumneavoastră de vedere, conform căruia scopul mîniei, din punct de vedere evoluționist, nu este violența.“

Paul a răspuns: „Aş merge puțin mai departe și aş spune chiar că, de foarte multe ori, cea mai bună modalitate de a înlătura obstacolul este aceea de a înțelege perspectiva celuilalt. În loc să reacționezi verbal sau fizic, te opești și încerci să înțelegi de ce ți se pare că cealaltă persoană reprezintă un obstacol. În scrierile Sfinției Sale, există o distincție între act și agent, care cred că este realmente foarte compatibilă cu punctul de vedere occidental.“

Formele de violență

Paul a continuat: „Vreau să subliniez încă o dată că «mînia» este un cuvînt care numește o familie de sentimente. Acestea variază în intensitate, de exemplu, de la enervare la mînie și pînă la furia oarbă. Alți membri ai familiei mîniei sînt indignarea, manifestările demonstrative de mînie, proasta dispoziție, furia pasivă și dorința de răzbunare. Am vorbit mai devreme despre cazurile speciale ale resentimentului și urii, înrudite cu mînia.

Abia de curînd am început să citesc lucrări științifice pe tema violenței. Nu este specialitatea mea, așa că expunerea mea fi scurtă și parțială. Probabil că întrebarea cea mai importantă la care nu s-a răspuns încă este următoarea: avem oare cu toții un punct nevralgic, putem fi aduși toți în pragul violenței? Nu pot da un răspuns. Pot doar să spun că, după părerea mea, răspunsul este negativ. Unii oameni pot fi aduși acolo, iar alții nu. Însă nu știm — și este foarte important să aflăm.“

Actele de cruzime, era de părere Paul, reprezintă un caz cu o mare relevanță. „Din nefericire, nu este anormal să acționezi cu cruzime, dacă există încurajările potrivite. Însă primul act de cruzime este cel mai dificil — și în cazul infidelității conjugale sau al minciunii, odată ce cineva a trecut această barieră, îi vine din ce în ce mai ușor să o treacă din nou. Soluția pentru prevenirea cruzimii constă, deci, în găsirea unor modalități de a împiedica producerea primului act."

Știind că tibetanii suferiseră acte de cruzime grave din partea opresorilor lor, Paul spera să exploreze mai în amănunt subiectul acesta cu Dalai Lama. El credea că cruzimea își poate găsi antidotul în contrariul său, compasiunea. Dacă cei care comit acte de cruzime ar putea fi ajutați să înțeleagă că-i fac rău unei persoane asemenea lor, dacă ar putea fi determinați să resimtă compasiune față de aceștia, atunci le-ar fi mai greu — dacă nu imposibil — să fie cruzi. Însă, de regulă, victima este depersonalizată cu mult înainte ca actul de cruzime să se producă, așa că agresorii sînt orbi la trăsăturile omenești ale victimelor lor.

Paul a continuat: „Unul dintre lucrurile pe care le știm din studierea războaielor este acela că aproape jumătate dintre soldații americani nu trag niciodată cu arma pe durata luptei. Aceste informații, desprinse dintr-un studiu realizat în urma războiului din Coreea, a provocat îngrijorare în rîndurile armatei. Acest lucru îmi sugerează că, și într-o situație în care ai fost educat să-ți urăști dușmanul și în care propria ta viață este în pericol, nu oricine poate să ucidă. Unii oameni nu pot, dar nu știm destule despre caracteristicile celor care pot să ucidă și ale celor care nu pot."

„Poate că acesta este motivul pentru care", a spus Dalai Lama, „soldații sînt supuși îndoctrinării intensive."

„Însă nu funcționează întotdeauna", a spus Paul. „Poate că nu oricine poate să ucidă. Eu, cel puțin, prefer să cred că acest lucru este adevărat."

„Dar ce puteți spune despre războiul tehnologic?“, a întrebat Dalai Lama.

„Războiul tehnologic este mult mai periculos — implicațiile sînt mult mai mari“, a spus Paul.

„Așa e, așa e — e mult mai periculos“, a fost de acord Dalai Lama. De fapt, un istoric din cadrul armatei Statelor Unite susține că de-a lungul istoriei războaielor, numărul de morți a crescut direct proporțional cu distanța de la care era posibil să ucizi. În vremurile cînd se trăgea cu pușca, era o vorbă: „Nu trage pînă cînd nu îi vezi inamicului albul ochilor.“ Însă mulți soldați nu trăgeau *tocmai* pentru că își priveau inamicii în ochi și își dădeau seama de ceea ce erau pe cale să facă.

„Ar fi mult mai bine dacă ne-am lupta cu săbiile, decît cu armele de foc“, a fost de acord Paul. „În felul acesta, ești nevoit să te apropii de persoana respectivă.“

În continuare, Paul a spus: „Cei care studiază violența disting mai multe tipuri ale acesteia. Violența instrumentală este pusă în joc atunci cînd se urmărește realizarea unui obiectiv. Un tîlhar îți cere să-i dai banii, amenințîndu-te cu violența; dacă nu-i dai portofelul, el va comite actul violent de a ți-l smulge.

Violența instrumentală este diferită de crimele pasionale, situația tipică fiind aceea în care îți descoperi partenerul în brațele altei persoane, iar în tumultul pasiunii, comiți actul de violență. Știm prea bine că cei care comit crime pasionale rareori comit și un altfel de act de violență.“

Apoi, Paul ne-a arătat o fotografie de ziar, în care o femeie cuprinsă de mînie încerca cu disperare să atace un bărbat. „Bărbatul pe care încerca să-l atace îi omorîse fiica. Tocmai fusese condamnat în instanță. Atunci cînd a fost anunțată sentința, el nu a exprimat nici o emoție, iar acesta a fost momentul culminant. Pînă atunci, ea nu încercase niciodată să-și manifeste violent furia față de acel individ. Interesant în acea imagine era faptul că soțul ei încerca să o împiedice, prinzînd-o de braț. Imaginea ne arăta clar că, pînă și în fața celor mai îngrozitoare ofense, nu toți oamenii reacționează cu violență. Chiar dacă în acest caz putem înțelege violența femeii, ne liniștește faptul că soțul ei nu era violent. Nu toți oamenii sînt. Eu nu sînt psihiatru, însă astăzi există în psihiatrie o afecțiune numită furie explozivă intermitentă; aici se încadrează cei care manifestă violență cronică impulsivă și severă — excesivă în raport cu orice provocare. Cele mai multe cercetări recente sugerează faptul că la această stare gravă se ajunge pe două căi. Una este o leziune craniană, provocată într-o arie a creierului ce răspunde de regulă de controlul emoțiilor, iar cealaltă este o dereglare de natură genetică, care ține de reacțiile exagerate."

Este compasiunea înscrisă în natura umană?

„Înainte de a încheia, aș vrea să revin puțin la tristețe și la suferință și să pun în lumină o diferență importantă", a spus Paul, în timp ce ne prezenta o planșă cu chipul schimonosit de suferință al unei femei. Atunci cînd a văzut planșa, chipul lui Dalai Lama a reflectat fugar expresia ei angoasată.

Paul a comparat imaginea acelei femei cu o fotografie din ziar, care prezenta un grup de bărbați furioși, aflați la o demonstrație politică. „Vă cer mai întîi", a spus Paul, „să observați diferențele dintre reacția pe care o aveți atunci cînd priviți această femeie și reacția pe care o aveți atunci cînd îi priviți pe bărbații furioși din cealaltă planșă. Nu cred că atunci cînd observăm reacția de mînie într-o fotografie aceasta are asupra noastră același impact ca și atunci cînd sîntem prezenți acolo. Însă fotografia acestei femei pe care nu o cunoaștem impresionează mult mai mulți oameni: îi poți simți suferința. Ea suferă, iar o parte importantă din natura suferinței ei este reprezentată de semnalele care imploră ajutorul, iar noi sesizăm aceste semnale."

„În consecință, aș spune că stă în firea omului să dea dovadă de compasiune“, a spus Dalai Lama.

„Nu resping această perspectivă“, a răspuns Paul.

„Dar ar putea fi un argument slab“, a spus Dalai Lama rîzînd.

„Nu“, a negat Paul. „De fapt, cred că este o chestiune importantă. Aceasta este una dintre lecțiile pe care le învățăm din suferință și este extrem de relevantă pentru însușirea compasiunii. Compasiunea se naște mult mai ușor ca reacție la suferință, decît ca reacție la mînie.“

„Mă întreb“, a sugerat Dalai Lama, „dacă există realmente o distincție validă între a privi imaginea unei persoane furioase, care nu trezește în privitor o reacție emoțională, și a privi o imagine impresionantă, care trezește o reacție.“

„Dacă este validă?“, a replicat Paul. „Aș spune că da. Puterea suferinței este atît de mare, încît ne influențează chiar prin intermediul unei fotografii. Mînia este contagioasă, dacă cineva se înfurie pe noi, vom răspunde înfuriindu-ne — așa cum, atunci cînd cineva rîde, ne face și pe noi să rîdem. Frica nu este la fel de contagioasă. Poate să fie, dar nici pe departe la fel de mult ca mînia, veselia sau suferința. Pentru mine, acesta este un dat. Este dovada marii puteri pe care o are suferința de a trezi compasiune — și ar putea conta în încercarea de a-i învăța pe alții să dea dovadă de compasiune. Nu sînt în măsură să explic implicațiile, nu fac decît să menționez posibilitatea lor.

În încheiere, vreau să spun că, după mai mult de 35 de ani de studiere a emoțiilor, sînt impresionat de cît de puține lucruri știm despre acestea. Sîntem abia la început. Știința a început să le acorde mai multă atenție abia în ultimii 10–15 ani. Aș vrea să-mi închei expunerea cu un citat din Charles Darwin, al cărui descendent mă consider, într-un fel.

Este un citat care apare pe ultima pagină a cărții sale, *Exprimarea emoțiilor la oameni și animale*: «Exprimarea liberă a unei emoții prin semne exterioare duce la intensificarea acesteia.»

Acest enunț ridică problema controlării exprimării. Dacă exprimarea intensifică emoția, iar noi nu vrem să dăm curs acelei emoții, atunci avem o tehnică ce ne poate fi de ajutor cînd sîntem sub impactul unei emoții: să nu o exprimăm în mod deschis.

Am să continuu acum tot cu Darwin. «Pe de altă parte, reprimarea semnelor exterioare, în măsura în care este posibilă, ne atenuează emoțiile. Cel care face gesturi violente își va spori furia. Cel care nu-și controlează manifestările de frică va simți și mai multă frică, iar cel care rămîne pasiv atunci cînd este copleșit de suferință ratează cea mai bună șansă de a-și recupera elasticitatea minții.»

Cred că Darwin ridică unele probleme despre care sper că vom continua să discutăm. Am citit cărțile lui de multe ori, dar de fiecare dată cînd le citesc descopăr lucruri pe care înainte nu le văzusem. Ceea ce m-a impresionat în mod deosebit în acest pasaj este conceptul de elasticitate a minții. Și vă mulțumesc foarte mult pentru oportunitatea de a fi putut să discut cu dumneavoastră."

Cînd Paul a încheiat, s-a întrebat dacă ceea ce spusese a fost util sau interesant pentru Dalai Lama — pe care îl consideră, într-un anumit sens, conștiința umanității. În ce-l privește pe Dalai Lama, acesta a apreciat în mod deosebit datele științifice solide, referitoare la universalitatea emoțiilor, care confereau un temei propriului său mesaj, referitor la existența unui nucleu comun al umanității. Dalai Lama a făcut o plecăciune adîncă în fața lui Paul, cu mîinile împreunate, în semn de apreciere.

CAPITOLUL 7

Cultivarea echilibrului emoțional

„Cum definiți sănătatea mintală?“ Cu ocazia celei de-a doua conferințe a Institutului pentru Minte și Viață din 1989, Alan Wallace i-a pus această întrebare dr. Lewis Judd, pe atunci directorul centrului federal de cercetări psihiatrice din cadrul Institutului Național pentru Sănătate Mintală.

Alan a fost uluit să descopere că, din perspectivă occidentală, nu există un răspuns clar la această întrebare. Sănătatea mintală în sine, nu fusese studiată în psihiatrie. În schimb, cercetările se concentrau asupra tulburărilor mintale, iar sănătatea mintală era definită, din principiu, ca absența bolii. Instrumentele oferite de psihiatrie sînt menite să combată simptomele suferinței emoționale, nu să promoveze bunăstarea emoțională. Freud însuși proclamase că obiectivul psihanalizei este „nevroza normală“.

În budism, în schimb, există mai multe criterii clare pentru definirea bunăstării mintale și sociale, ca și un set de practici pentru dobîndirea ei. Cînd nu e vorba numai de înțelegerea perturbărilor mintale și de combaterea lor, ci și de ajungerea la stări excepționale de sănătate mintală, budismul are de oferit Occidentului un bagaj uriaș. Acest lucru a fost demonstrat în cursul acelei după-amiezi.

Cînd ne-am reunit după pauza de prînz, Dalai Lama a revenit la diferența grăitoare dintre budism și perspectivele științifice: criteriile conform cărora o emoție este judecată drept „distructivă“. În vreme ce standardul științific vizează gradul de nocivitate al unei emoții pentru sine sau pentru ceilalți, regula de bază a budismului este mult mai subtilă: emoțiile devin distructive în momentul în care perturbă echilibrul mintal.

„Criteriul pe care îl folosesc ca să disting între emoțiile constructive și cele distructive“, a explicat Dalai Lama, „poate fi observat de îndată ce apare o emoție distructivă — calmul, serenitatea, echilibrul minții sînt de îndată perturbate. Alte emoții nu perturbă echilibrul sau starea de bine de îndată ce se manifestă, ci chiar le sporesc — așa că le numim constructive.

Există, de asemenea, emoții stimulate de inteligență. De exemplu, compasiunea poate fi trezită cîntărind suferința oamenilor. Cînd resimțim realmente compasiunea, este adevărat că mintea este oarecum tulburată, dar mai mult la suprafață. În profunzime, trăim un sentiment de încredere; deci, la un nivel mai profund, nu există nici o tulburare. Consecința acestui sentiment de compasiune, trezit în urma unui act de reflecție, este aceea că mintea dobîndește o stare de calm.

Consecințele mîniei — în special, efectele sale pe termen lung — sînt acelea că mintea este tulburată. De regulă, atunci cînd compasiunea nu mai este o simplă stare mintală, ci devine un comportament, ea tinde să se manifeste prin aspecte folositoare altora, în vreme ce, atunci cînd mînia ajunge să fie transpusă în act, în general, devine, evident, distructivă. Chiar dacă nu se manifestă ca violență, în clipa respectivă, dacă ai avea posibilitatea să-ți oferi ajutorul, nu a-i face-o. Și acesta este tot un tip de emoție distructivă.“

Cum spui „emoție“ în tibetană?

Una dintre dilemele create de expunerea lui Paul fusese aceea că termenul englezesc pentru „emoție“ nu are un echivalent tibetan direct — cele două culturi par să abordeze această chestiune în maniere foarte diferite. Dalai Lama a propus să clarificăm acest aspect esențial. Provocarea consta în a găsi un termen tibetan care să corespundă cu o precizie analitică termenului englezesc de emoție.

După cîteva încercări, am ajuns la o definiție de lucru: o emoție este o stare mintală care are o componentă afectivă puternică. Din aceasta însă se exclud sentimentele pur senzoriale, cum ar fi o tăietură la deget sau epuizarea; sentimentele trebuie să fie asociate cu o evaluare — adică gînduri.

Însă Francisco Varela a revenit la ideea de bază, anume că în tibetană nu există un cuvînt pentru „emoție“: „sînt foarte surprins, deoarece se pare că gîndirea, fie că e vorba de una irațională sau rațională, este în mod clar diferită de emoție. De exemplu, occidentalii sînt puțin obsedați de ideea că emoțiile se află dincolo de controlul voluntar, iar gîndurile sînt întrucîtva raționale. Atunci cum se poate ca în limba tibetană, dată fiind capacitatea ei enormă de a distinge evenimentele mintale, să lipsească această distincție primară?“

Răspunzîndu-i lui Francisco, Dalai Lama a contestat presupoziția filozofică din spatele acestei întrebări — aceea că opoziția occidentală dintre emoție și gîndire era clasificarea firească, și nu asimilarea lor în aceeași clasă, cum se întîmplă în sistemul tibetan.

Dalai Lama a început cu o observație dezarmantă. „Poate că e o temă de cercetare viitoare“, a afirmat el, sugerînd posibilitatea descoperirii unui echivalent sanscrit al cuvîntului „emoție“ în surse din afara budismului, sau în surse la care Tibetul nu avusese acces[1]. Așa cum a subliniat Dalai Lama în particular, marele savant Tsongkhapa afirma într-o completare că dacă o idee nu este de găsit în textele traduse în tibetană nu înseamnă că ea nu poate fi găsită undeva în budism.

Însă apoi a sugerat o cale de reflecție diferită. „Ținînd cont că obiectivul fundamental al practicii budiste este atingerea nirvanei, atunci cînd studiem mintea, ceea ce ne preocupă realmente sînt stările mintale care împiedică realizarea acestui obiectiv. Este ceea ce au în comun cele șase stări primare și cele 20 de stări derivate“ — factorii mintali negativi pe care îi trecuse în revistă cu o zi înainte Jinpa. Unele sînt emoții, iar altele nu. Dar lucrul acesta nu este cu adevărat important. Important este că numitorul comun al tuturor acestor stări e acela că el reprezintă obstacole.

În schimb, psihologia modernă nu are ca țel nirvana“, a subliniat Dalai Lama — determinîndu-l pe Richie să intervină cu remarca: „Încercăm să schimbăm asta!“

Dalai Lama a continuat: „Încercînd să înțeleg de ce Occidentul acordă atît de multă importanță distingerii emoțiilor, îmi dau seama că, începînd cu Iluminismul și chiar mai devreme, cu Toma d'Aquino, rațiunea și inteligența au avut o prioritate uriașă. Ce poate sta în calea rațiunii? Emoțiile.

Aveți două categorii opuse. Faptul că în gîndirea occidentală există un termen specific pentru emoție nu înseamnă neapărat că înțelegerea naturii emoțiilor ocupă vreun loc aparte. Poate că inițial motivul care a determinat etichetarea unei entități drept emoție a fost acela de a întări statutul rațiunii, identificînd ceea ce este nerezonabil, irațional.“

Contestarea de către Dalai Lama a distincției occidentale dintre emoție și cogniție este susținută chiar de descoperiri recente din neurologie. În creier, se pare, nu există vreo separare netă între gîndire și emoție, căci s-a aflat că fiecare arie din creier care joacă un anumit rol în activitatea emoțională are anumite conexiuni și cu aspecte ale cogniției. Circuitele pentru emoție și cogniție se intersectează — așa cum și budismul postulează că aceste două elemente sînt inseparabile[2].

Meditația ca fereastră către emoțiile subtile

Paul a fost de acord cu explicația istorică oferită de Dalai Lama pentru apariția emoției ca o categorie importantă în gîndirea occidentală. Însă el era de părere că problema trecea de la definirea emoției prin limbaj la diferențele fundamentale ale cadrelor culturale. Paul se întreba dacă nu cumva lui Dalai Lama îi era la fel de greu să înțeleagă presupozițiile analizei științifice a emoțiilor pe cît îi era lui să înțeleagă subtilitățile practicii meditative avansate, fiindcă nu trăise pe pielea lui experiența și nici nu cunoștea teoria care stătea la baza acelei experiențe. Însă în afară de această confuzie, întorsătura pe care a luat-o discuția era inconsistentă și puțin decepționantă pentru Paul, care sperase să ne implicăm mai mult în discutarea problemei pe care o ridicase el în dimineața aceea.

Fără să se dea încă bătut, Paul a spus că dorea să pună o întrebare „referitoare la ceea ce ați spus acum cîteva minute, despre diferența dintre emoțiile distructive și cele constructive, și despre tulburările superficiale și cele de profunzime. Vă înțeleg cuvintele, sau, mai bine zis, traducerea lor, dar nu am înțeles cu adevărat ceea ce ați spus. Mă întreb dacă nu cumva există aspecte ale activității emoționale pe care nu le înțelegi fără o anumită pregătire. E posibil să existe modalități specifice în care cei ce practică budismul tibetan își trăiesc propriile emoții și care să fie inaccesibile, și deci incomprehensibile, celor care nu îl practică?"

Dalai Lama a fost de acord, în principiu, „că pot exista anumite aspecte ale emoțiilor care să rămîne incomprehensibile pînă cînd nu le experimentezi tu însuți. De exemplu, unul dintre aspectele importante ale practicii meditației budiste este reflecția asupra naturii efemere a vieții, asupra morții, asupra naturii trecătoare a lucrurilor. Se spune că, cu cît îți prelungești mai mult meditația, cu atît îți aprofundezi înțelegerea și cunoașterea. La început, înțelegi în plan intelectual că timpul trece, dar nu simți lucrul acesta. Apoi te familiarizezi cu această înțelegere prin intermediul meditației, iar în cele din urmă se naște un sentiment puternic. Acest gen de emoție subtilă se dobîndește prin meditație.

La fel se întîmplă și cu existența unor niveluri de înțelegere a naturii inerente a sinelui, care sînt false din perspectiva budistă. Însă nivelurile există, iar unele sînt atît de subtile, încît, dacă nu ai o experiență directă a deșertăciunii lor, nu ești capabil nici măcar să le definești ca o falsă stare de spirit."

Am fost izbit de perspectivele radical diferite pe care fiecare parte le aducea în dicuție și am spus: „Atunci cînd ne-am întîlnit ca să pregătim acest dialog, am formulat o definiție de lucru a emoțiilor distructive, ca fiind acele emoții care ne fac rău nouă înșine sau altora. Definiția pe care ați dat-o dumneavoastră emoțiilor distructive, ca fiind ceea ce tulbură pacea minții, este, în comparație cu aceasta, extrem de subtilă."

„Da", a recunoscut Dalai Lama.

Am continuat: „Este o perspectivă cu totul diferită — o discrepanță profundă. Iată un motiv pentru care ne interesează cum aplicați acest principiu călăuzitor — ce cultivați și ce prezervați prin această practică. Ce stări emoționale, la care se ajunge printr-o practică îndelungată, ar putea să călăuzească psihologia occidentală către descoperirea unei modalități de a aborda emoțiile distructive?"

O deziluzie de proporții calmează mintea

Richard Davidson a continuat tema lansată de mine: „Mai există și alte emoții în afara compasiunii care să conserve ori să instaleze calmul în minte?"

Răspunsul lui Dalai Lama a fost surprinzător: „O altă emoție este renunțarea." Alan a clarificat imediat lucrurile: „De regulă, o traduc prin termenul de «renunțare», dar după etimologie, o traducere mai literală ar fi «stare de emergență»."

„Acesta este primul pas către înțelegerea reală și deplină a gradului nostru de vulnerabilitate în fața suferinței", a spus Dalai Lama. „Dacă înțelegem cît de îngrozitor de vulnerabili sîntem și dacă recunoaștem că aceste perturbări mintale ne fac să fim atît de vulnerabili, putem întrevedea posibilitatea ca mintea să se elibereze de aceste perturbări.

În felul acesta recunoști natura suferinței, dar sesizezi și posibilitatea ieșirii din această vulnerabilitate universală la suferință — de aceea se numește stare de emergență. Starea aceasta de emergență poate fi numită și emoție; conținutul ei emoțional este uriaș. Ea atrage după sine o deziluzie radicală față de întregul *samsara*“, tărîmul lumesc al suferinței și al vulnerabilității noastre la suferință. „Așa că, fie că o numiți dezgust sau deziluzie, este vorba de o tristețe profundă, provocată de ceea ce este lumesc. Teoretic, toate acestea sînt premergătoare constatării posibilității nirvanei — eliberarea completă și ireversibilă de perturbările mintale.“

Matthieu a dezvoltat: „E un sentiment puternic de inutilitate, de lehamite deplină față de preocupările lumești pentru plăcere și durere, faimă și obscuritate, elogii și acuze. Este o emoție care te face să dorești să te desprinzi de tot — o deziluzie și o înțelegere a zădărniciei de a pune preț pe *samsara*.“

Dalai Lama a conchis: „Dezvrăjirea care se produce se concentrează în principal asupra perturbărilor mintale, fiind însoțită de o recunoaștere de tipul «Aici este sursa problemei mele.» De aici se naște atitudinea de emergență, care înseamnă a aspira la eliberarea de ele. Așa că acesta este un exemplu de emoție care calmează mintea.“

Emoțiile bune

Matthieu a revenit la întrebarea lui Richie, referitoare la emoțiile care, cultivate prin meditație, aduc pacea minții. „Vorbim adesea despre un fel de serenitate, care nu e numai pace, ci un fel de invulnerabilitate — nu bucurie în sensul bucuriei exprimate, ci un fel de serenitate care, la fel ca un munte, nu poate fi zdruncinată de vîntul împrejurărilor. Este altceva decît pasivitatea sau indiferența. De exemplu, dacă te confrunți cu suferința altora, serenitatea nu te împiedică să simți o compasiune deplină. Dacă vrei să faci un anumit lucru, îți dă mai mult curaj, nu te deprimă de parcă ar fi un eveniment trist, care să-ți rănească propriul ego. Serenitatea invulnerabilă față de circumstanțele exterioare nu este nicidecum sinonimă cu pasivitatea; este o altă calitate specifică, ce însoțește calmul interior."

Serenitatea, a adăugat Dalai Lama, contracarează sentimentele puternice de atracție sau atașament ce provoacă dezechilibrul minții. „Vă amintiți că am vorbit despre compasiunea perturbatoare, care este amestecată cu atașamentul. Compasiunea perturbatoare este, de fapt, ceva de care dorim să ne debarasăm. Cum eliminăm componenta atașamentului, care o face să fie perturbatoare? Acesta este motivul pentru care în budism cultivarea compasiunii începe cu serenitatea. În felul acesta, dobîndești un anumit echilibru, care împiedică apoi fixarea atașamentului sau a dorinței. Compasiunea se naște apoi din serenitate. Și aceasta este compasiunea neperturbatoare, adică cea pe care căutăm cu adevărat să o cultivăm."

Mi-am amintit de listele foarte precise cu factori mintali benefici și nocivi, din vechiul sistem budist de psihologie. Așa că m-am adresat Venerabilului Kusalacitto cu întrebarea: „Lista emoțiilor perturbatoare — sau distructive — pe care a prezentat-o Jinpa ieri, inspirîndu-se din Abhidharma, are drept corespondent o listă de opuși benefici pentru fiecare dintre aceste emoții perturbatoare. Puteți să amintiți cîteva dintre stările sau emoțiile de pe lista pozitivă?"

Bhante a răspuns revenind la distincția făcută de Paul Ekman, între gînd și emoție. El a început prin a sublinia că în sistemul budist nu gîndul este cel care face ca o stare de spirit să fie nocivă, ci mai degrabă emoția care îl acompaniază. „În textele pali, atunci cînd vorbim despre gînd, gîndul nu este altceva decît mintea, *citta*, care este foarte luminoasă și pură — și totodată neutră; nici rea, nici bună. Însă atunci cînd vorbim despre emoții, cuvîntul echivalent este *kiatasecra*, o stare a minții care poate fi clasificată pe mai multe grupe — unele neutre, unele bune, altele nocive."

„Mă interesează cele bune", i-am reamintit eu.

Mi-a răspuns că textele pali oferă o listă de 25 de emoții bune, constructive, printre care se află credința, încrederea în sine, elasticitatea sau flexibilitatea minții, acuitatea și înțelepciunea.

Jinpa a dezvoltat subiectul, amintind de Abhidharma Samuccaya, modelul echivalent folosit de tibetani. Printre cele 51 de stări mintale enumerate de Abhidharma se numărau și perturbările amintite de el cu o zi înainte. Acum a tradus cele 11 stări benefice de pe listă cam așa: „credința, capacitatea de a simți sentimentul de rușine, conștiința, lipsa atașamentului, lipsa urii și absența înșelării. În plus, mai există un factor mintal amintit sub denumirea de nonviolență, asemănător lipsei urii."

Dalai Lama a explicat: „Atunci cînd se spune lipsa urii sau absența înșelării, nu este vorba despre simpla absență a acestora, ci mai degrabă de ceva diametral opus acestora două." Erudiții Abhidharma, de exemplu, cercetează dacă compasiunea ar trebui asociată mai degrabă cu lipsa urii sau cu lipsa violenței.

Jinpa a continuat: „Apoi mai este vigoarea sau zelul, elasticitatea, serenitatea. Iar apoi avem conștiința alertă — preocuparea pentru virtute sau absența ei în privința trupului, cuvîntului sau minții. Acestea sînt cele 11 stări benefice."

„Indiferent dacă sistemul include 51 de factori mintali, mai mulți sau mai puțini, nu înseamnă că vreunul dintre acestea seturi este exclusiv, că nimic nu a fost lăsat pe dinafară", a adăugat Dalai Lama. „Sînt doar liste cu valoare de sugestie, orientative, indicînd ceea ce este important."[3]

„După cum arăta venerabilul *bhante*, într-un anumit sens, mintea ca atare este neutră, iar factorii mintali sînt cei care o colorează într-un fel sau altul. Atunci cînd apar stări mintale nocive, ele colorează în mod automat mintea, și nu numai mintea, ci și ceilalți factori asociați, inclusiv sentimentele. Așadar, și acești factori mintali pot fi caracterizați ca fiind nocivi sau perturbatori. Ceilalți factori mintali care apar împreună nu reprezintă toți perturbări mintale, dar de îndată ce apare o perturbare mintală, tot ce mai apare odată cu ea este de asemenea perturbat."

Așa cum mi-a spus mai tîrziu Dalai Lama, la întîlnirea de la sfîrșitul zilei, avea sentimentul că această trecere în revistă a elementelor de bază ale psihologiei budiste lipsise din discuțiile purtate cu o zi înainte. Era mulțumit că avusese ocazia să le explice mai în detaliu oamenilor de știință prezenți modelul budist al minții, oferindu-le o înțelegere mai bună a contextului din perspectiva căruia aborda el problema emoțiilor distructive.

De la teorie la practică

Matthieu a subliniat că analiza respectivă nu era numai teoretică. Factorii mintali puteau fi folosiți într-o manieră practică, realizîndu-se un echilibru între ei pe durata transformării minții. „Vorbim despre patru lucruri care trebuie cultivate: iubirea, serenitatea, compasiunea și bucuria. Deși poate, pentru început, nu veți remarca vreo relație simbiotică, acest lucru se va întîmpla pe măsură ce veți continua. Dacă practicați, de exemplu, bunăvoința iubitoare, se poate întîmpla ca atașamentul dumneavoastră să crească, așa că atunci veți trece la practicarea serenității. Dacă veți continua să practicați serenitatea, la un moment dat riscați să cădeți în indiferență, așa că în acel moment veți căuta să treziți compasiunea față de cei care suferă.

Acum, dacă sînteți începător și vă gîndiți în mod excesiv la suferințele oamenilor, puteți ajunge la depresie. Așa că încercați să resimțiți bucuria în fața aspectelor pozitive ale fericirii altora. În felul acesta putem înțelege cum se combină aceste lucruri în ansamblul practicii."

Dalai Lama a explicat principiul general, aflat la baza expunerii lui Matthieu: „Cele două aspecte majore ale acestei practici, anume înțelepciunea și abilitățile, trebuie să acționeze întotdeauna în conjuncție. Nici o problemă, nici o perturbare mintală, nici o emoție distructivă nu poate fi îndepărtată printr-o abordare unilaterală. Întotdeauna ele trebuie abordate dintr-o multitudine de perspective, există o varietate de factori mintali, o varietate de moduri de a înțelege. E o abordare mult mai complexă decît un simplu «Aceasta este problema și acesta este antidotul.»

La un nivel foarte profund, atunci cînd ajungi realmente la o înțelegere directă a deșertăciunii, aceasta acționează ca un antidot pentru toate perturbările mintale. Dar nu înseamnă că, odată cu această înțelegere, toate problemele dispar cît ai clipi; însă în cele din urmă ea contracarează toate perturbările mintale. Între timp, pînă cînd ajungem la acel nivel, este foarte important să știm că atunci cînd combatem perturbările mintale și alte tendințe nocive, avem întotdeauna nevoie de acest amestec de înțelepciune și abilități.

Ca să fac o analogie, imaginați-vă că vreți să construiți ceva — să spunem, un avion. Nu puteți construi nimic dacă nu aveți decît un element, de exemplu, o bucată de metal, pe care să o transformați într-un avion. Întotdeauna este nevoie de acumularea a mii de factori pentru a putea crea produsul. Același lucru este adevărat și cu privire la transformarea minții. Chiar și atunci cînd se ajunge la o înțelegere directă a deșertăciunii, înțelegerea aceasta presupune factori multipli. Există factorul contemplației; factorul *samadhi* sau concentrarea profundă; factorul zelului sau vigorii pe care trebuie să o insuflați ca să ajungeți la acea înțelegere. Așa că pînă și înțelegerea deșertăciunii are o mulțime de fațete, nu constă numai într-un singur lucru."

Un tip pozitiv de frică

Din unghiul său filozofic, Owen Flanagan a ridicat o obiecție. „Dan a sugerat, iar Sfinția Sa a părut să fie de acord, că definiția budistă a emoțiilor distructive este în esență aceasta: orice emoție care provoacă un anumit tip de dezechilibru sau de neliniște. Sînt oarecum preocupat și aș vrea să pun problema în stilul lui Paul. Unele dintre emoțiile de pe lista lui Paul, cum ar fi mînia, frica și tristețea, trezesc un sentiment negativ și provoacă tulburare.

Într-o lume ideală, nimeni nu ar vrea să trăiască aceste stări. Dar aceasta nu este o lume ideală. Mai mult, stările acestea au aproape sigur o explicație din punctul de vedere al rolului jucat în adaptare, în termeni evoluționiști. În Occident, cei mai mulți oameni sînt convinși că emoțiile fundamentale fac parte din echipamentul evoluat care a ajutat specia noastră să supraviețuiască, să se reproducă și să ajungă la cota actuală de dezvoltare.

Întrebarea mea este următoarea: putem ajunge la un acord amiabil în ce privește distincția între emoțiile care trezesc un sentiment negativ și cele distructive? Cred că pînă la urmă, majoritatea dintre noi vom ajunge să spunem că există ocazii în care e cît se poate de potrivit să te simți trist, dată fiind o anumită situație, și că de fapt ar fi chiar inuman să nu te simți astfel. Ar fi ciudat să nu resimți furie sau revoltă cînd vezi că un copil este agresat. Ar fi straniu să nu existe anumite lucruri care să-ți provoace frica. Stările sau emoțiile acestea negative pot deveni distructive. Acestea sînt stările pe care căutăm să le depășim cît mai repede. Însă una dintre funcțiile mîniei, de exemplu, este aceea de a determina pe altcineva să înceteze să mai facă un anumit lucru, astfel încît ambele părți să poată reveni la normal.

Ideea mea urmează doctrina aristotelică a căii de mijloc, despre care vorbeam ieri. Aș spune că ceea ce face ca o anumită stare emoțională să fie distructivă este dozarea ei în exces sau dimpotrivă, deficitară. Cineva care nu dă dovadă de empatie atunci cînd vede pe altcineva suferind are o deficiență. Cineva care plînge o lună de zile pentru că a pierdut acțiuni la bursă are o problemă în celălalt sens.“

„Unii psihologi“, a adăugat Richard Davidson, „în acord cu ceea ce spune Owen, au sugerat că emoțiile ar fi distructive atunci cînd sînt resimțite într-un context nepotrivit sau nenormativ. Atunci cînd frica, de exemplu, este resimțită într-o situație familiară, în care nu există nici un motiv de frică, ea este distructivă. Însă dacă simțim frică în clipa în care un tigru se pregătește să sară asupra noastră, aceasta este o emoție adecvată și ne ajută să supraviețuim.“

„Chiar și din punct de vedere budist“, a spus Dalai Lama, „există cazuri în care frica este constructivă și pozitivă. De exemplu, senzația deziluziei despre care am vorbit mai devreme — acea aspirație generală de a ieși din existența aceasta întunecată. Această aspirație către libertate se întemeiază, de fapt, pe frica de a ne afla la dispoziția puterii incontrolabile a perturbărilor negative. Acesta este un tip pozitiv de frică, ce dă naștere unei stări spirituale de aspirație.

Pe lista celor 51 de factori mintali, cîțiva dintre ei sînt cunoscuți drept factori variabili sau schimbători, pentru că, în funcție de condiții, ei pot fi pozitivi sau negativi, constructivi sau distructivi. Pe lista aceasta se pot afla frica, tristețea și multe alte emoții, despre care nu putem spune în mod categoric că sînt constructive sau distructive.“

Paul Ekman nu s-a declarat satisfăcut. „Nu sînt sigur dacă avem aici un acord sau un dezacord fundamental, pentru că se pare că toate emoțiile tulbură echilibrul. Acesta este efectul lor. Pînă acum, am făcut trei încercări, din perspectivă occidentală, de a defini emoțiile distructive. Acestea sînt fie emoții excesive, fie emoții inadecvate la situație, fie emoții care ne fac rău nouă ori altora. Definițiile se suprapun, dar întotdeauna echilibrul este afectat. Frica despre care vorbeați afectează echilibrul. Dacă afectează echilibrul, înseamnă oare că este distructivă? Sau poate afecta echilibrul și să fie totuși constructivă?

Revenirea la o perspectivă practică

Întrebările lui Paul au rămas fără răspuns însă, căci Dalai Lama a îndreptat discuția în altă direcție. „Este important să reținem“, a început el, „că scopul principal al discuției noastre, al seminarului, este să aducem o contribuție societății — nu să aspirăm la nirvana. Eu sînt budist — țelul meu ultim este atingerea stării lui Buddha. Acesta este obiectivul meu. Astfel am posibilitatea să ajung la iluminare.“ Apoi, arătînd către Matthieu, a spus în glumă: „Sîntem într-un fel de competiție — vrem să vedem cine ajunge primul acolo.“

Redevenind serios, a reluat: „Scopul nostru aici este să încercăm să facem societatea mai bună. În ce mă privește, agenda mea de aici face parte din categoria pe care eu o numesc etică seculară. Așadar, este important pentru toți să ne păstrăm alura de oameni de știință. În unele situații probabil că vom fi nevoiți să evocăm idei budiste specifice, caz în care vom renunța la atitudinea științifică și o vom adopta pe aceea budistă.“

Aceasta era o temă-cheie pentru Dalai Lama și reprezenta ideea de bază din ultima sa carte, *Ethics for the New Millennium*. Pentru scopurile noastre, definiția funcțională a emoțiilor distructive trebuia să facă abstracție de aspirația budistă către eliberare și să rămînă la nivelul relativ al vieții cotidiene, unde scopul este crearea unei societăți mai bune.

O mare parte a conversației pe această temă de după-amiază a fost puțin cam abstractă, concentrîndu-se asupra unor aspecte subtile ale filozofiei și epistemologiei budiste. Dalai Lama mi-a mărturisit mai tîrziu că a simțit că discuția a fost utilă, în sensul că le-a putut arăta oamenilor de știință că teoriile budiste despre minte și emoții se întemeiază pe o istorie bogată a practicii meditației și pe o gîndire filozofică sistematică. Și a simțit că mai ales pe tema minții și a emoțiilor cunoștințele budiste pot aduce o contribuție la știință.

La întîlnirile anterioare ale Institutului pentru Minte și Viață, el observase că, la început, oamenii de știință erau cam neîncrezători față de gîndirea budistă, dar pe măsură ce discuția avansa, începeau să ia mai în serios conceptele acesteia. Totuși, nu voia să lase impresia că vrea să folosească aceste întîlniri pentru a promova budismul. Și de asemenea îi era teamă că dacă discuția avansa prea mult în această direcție, ea ar deveni plictisitoare pentru unii dintre oamenii de știință. Așa că ne-a invitat în pauza de ceai, sugerîndu-ne să revenim la o perspectivă mai practică.

Educarea emoțiilor la adulți

După pauza de ceai, l-am întrebat pe Dalai Lama asupra căror aspecte practice crede că trebuie să ne concentrăm discuția. Această întrebare urma să inițieze o dezbatere care va lua amploare în următoarele zile și va duce la unul dintre proiectele majore care au rezultat din întîlnirile noastre.

Dalai Lama s-a gîndit un moment și apoi a spus: „Una dintre convingerile mele cele mai puternice este aceea că o înțelegere mai profundă a naturii minții noastre, a stărilor mintale și a emoțiilor trebuie să conducă la formularea unui gen de filozofie a educației. Nu pot să spun însă care ar fi coordonatele ei, și nici nu am timp să reflectez asupra lor.“

I-am spus că aceasta avea să fie exact tema expunerii de joi, cînd Mark Greenberg urma să ne vorbească despre programele școlare, desemnate să-i ajute pe copii să-și administreze emoțiile distructive.

„Foarte bine“, a spus. Apoi mi-a răspuns la întrebare într-un mod diferit, revenind la o idee din cadrul expunerii de dimineață. „Paul Ekman ne-a relatat un moment din viața sa personală, în care, după episodul mîniei, el a reflectat asupra motivelor datorită cărora nu trebuie să se lase purtat de acea mînie, ceea ce l-a ajutat apoi să se pregătească pentru viitoare evenimente de acest gen. Fapt ce sugerează că dacă, dimpotrivă, el nu ar fi acordat atenție acestor reflecții și ar fi savurat trăirea acelei emoții, aceasta ar fi devenit și mai distructivă, pentru că ar fi dus la și mai multă mînie."

„Vreți să spuneți", a afirmat Paul, „că ar trebui să ne educăm emoțiile. Există două niveluri în acest sens. Unul începe cu dezvoltarea timpurie — educația copiilor. Dar mai există și restul oamenilor, ca noi — noi nu mai sîntem copii, ci adulți. Cum ne putem educa emoțiile? Prin ce mijloace putem face acest lucru, fără să devenim budiști?"

„Exact — aceasta este întrebarea", a fost de acord Dalai Lama.

„E foarte important, dacă vrem să trăim într-o lume mai bună", a accentuat Paul, fără să știe că într-o zi urma să inițieze tocmai un astfel de program de educare a emoțiilor.

„Sfinția Voastră", am spus eu, preluînd ideea lui Paul, „unul dintre motivele pentru care am dorit să purtăm acest dialog este acela că, chiar și în context laic, putem învăța din concepțiile și practica budistă multe lucruri care pot fi aplicate, separat de budism, aceleiași realități emoționale umane."

„Da, da — așa este", a spus Dalai Lama, dînd din cap.

Așa cum mi-a mărturisit mai tîrziu, motivația profundă a lui Dalai Lama pentru a participa la aceste dialoguri era parțial aceea de a pune budismul tibetan, cu rădăcinile sale în gîndirea indiană antică, în situația de a contribui la soluționarea problemelor din lumea modernă. Entuzismul său pentru aceste dialoguri era la fel de mare ca atunci cînd ținea conferințe publice în întreaga lume, în cursul cărora sublinia necesitatea de a ne transforma în oameni mai buni — de pildă, înlocuind mînia cu compasiunea și grija. Însă credea că efortul de a transforma societatea nu va da rezultate prin intermediul unor învățăminte religioase, ci prin intermediul unei educații generale — o educație cu o bază științifică. Și, credea el, oameni de știință ca aceia prezenți la această întîlnire puteau contribui la atingerea acestui obiectiv mai larg.

Un sistem imunitar pentru emoții

Acceptînd provocarea lansată de Dalai Lama, m-am întors la ideea lui Paul, referitoare la momentul intervenției: înaintea, în timpul sau după desfășurarea unei emoții distructive. Am spus: „Una dintre ideile pe care le-am discutat la prînz se referea la momentul în care cineva este prizonierul unei emoții, de exemplu, cînd este foarte furios, așa cum era Paul. Ce se poate face pentru a scurta această perioadă sau pentru a-i ajuta pe oameni să se elibereze de ea, după, în timpul sau chiar înainte să apară?“

„Poziția mea fundamentală în ce privește întreaga problemă a administrării acestor emoții distructive puternice“, a răspuns Dalai Lama, „este următoarea. Ca și în problemele fizice, dacă avem un sistem imunitar foarte sănătos, chiar dacă sîntem expuși unor boli, cum ar fi o răceală, avem mai multe șanse să ne revenim, oricare ar fi afecțiunea. Însă dacă sistemul imunitar este deficitar, nu numai că sîntem mult mai predispuși la boli, dar și șansele de recuperare sînt mult mai reduse.

La fel“, a continuat Dalai Lama, „atunci cînd este vorba de abordarea emoțiilor distructive și de reducerea lor, unui om obișnuit îi este foarte greu să aplice un antidot în regim de urgență, cînd emoția puternică s-a declanșat deja.

Din acest motiv, regret să o spun, lucrul acesta e dificil chiar și pentru cei mai mulți practicanți ai meditației, atunci cînd sînt în culmea mîniei. Chiar dacă la nivel rațional știm că mînia este distructivă, că nu trebuie să ne lăsăm furați de forța acesteia, că trebuie să cultivăm iubirea față de ceilalți, șansele de a ne aminti acest lucru în culmea mîniei sînt foarte limitate. De fapt, a te gîndi la iubire în acele momente pare chiar imposibil — ți-ai luat adio de la iubire și compasiune.

Ceea ce se impune este o pregătire generală, în urma căreia starea mintală de bază să fie asemeni unui sistem imunitar sănătos. Familiarizați-vă cu aceste practici — cu înțelepciunea și abilitățile. Familiarizarea cu ele vă conferă mai multă putere, mai multă experiență. Ulterior, cînd veți sesiza că vă mîniați, vă atașați de ceva ori deveniți invidioși, vă va fi mult mai ușor să administrați aceste emoții. Dacă aveți această pregătire de bază, la modul ideal, veți fi capabil să depistați semnele care prevestesc emoțiile, dacă nivelul dumneavoastră de înțelegere este suficient de înalt. Înseamnă că veți fi cultivat un temperament care să vă permită să depistați semnele timpurii ale acestor emoțiii, astfel încît să puteți preveni escaladarea lor.

Sau, dacă acest lucru nu este posibil, atunci cînd apar emoții puternice precum mînia, puteți să nu vă lăsați dominat de ele. Stările emoționale nu ar mai dura mult; nu ați mai fi copleșit de ele. Dacă nici acest lucru nu este posibil, cel puțin v-ați asigura că aceste emoții distructive puternice nu se traduc în acțiuni negative, cu efecte distructive pentru ceilalți și pentru sine.

De fapt, în unele cazuri, deși ai resimțit emoții distructive puternice, dacă ulterior regreți și îți dai seama că au fost nepotrivite și distructive, ai șanse să cultivi o nouă hotărîre de a te schimba. Aceasta este o cale de a învăța din experiența acelei emoții.“

Deși obiectivul budist este eliberarea completă de mînie, acesta este doar un ideal. Este, cu siguranță, un ideal care le depășește pe cele propuse de filozofii occidentali, de la Aristotel încoace, pînă la psihologia modernă. Totuși, Dalai Lama dorea să menținem discuția în termeni realiști, recunoscînd faptul că în lumea laică este imposibil să eliminăm complet emoțile negative.

Din această perspectivă, punctul de vedere budist nu susține că n-ar trebui să avem sentimente de mînie, ci că, atunci cînd le resimțim, trebuie să luăm în considerare și alte opțiuni de a aborda situația în mod eficient — și nu doar să reacționăm la mînie. Dalai Lama credea cu tărie că unul dintre motivele principale pentru care ne reuniserăm acolo era acela de a explora diferite metode de a-i ajuta pe oameni să reducă forța mîniei din viețile lor.

Contemplația: o redută împotriva emoțiilor distructive

Acesta a fost un alt moment în care Dalai Lama l-a atras pe Venerabilul Kusalacitto în conversație. Adresîndu-se călugărului tailandez, Dalai Lama a spus: „Ne-ar fi de mare folos acum să dăm discuției o turnură mai practică, vorbind despre cultivarea contemplației și despre efectele acesteia asupra emoțiilor.“ La aceasta am adăugat că exercițiul contemplației poate fi adaptat unei abordări laice a emoțiilor distructive, din moment ce contemplația poate fi deprinsă fără să fii budist.

În ce-l privește, *bhante* credea că, în ciuda echipamentelor de testare și a mijloacelor materiale, oamenii de știință nu au găsit încă o cale sigură de atenuare a emoțiilor disturbatoare — iar aici budismul poate fi de mare ajutor, în special în ce privește metodele de abordare a stărilor nocive, precum mînia. Cu puține încurajări, *bhante* a inițiat un rezumat scurt, dar clasic al concepțiilor budiste.

„După cum a spus Sfinția Sa, ar trebui să discutăm acum în termenii eticii laice — deși cred că acum e posibil ca și oamenii de știință să vrea să ajungă la nirvana“, a adăugat el rîzînd. „Vor să știe cum se practică acest tip de meditație, fiindcă tocmai prin intermediul acestei tehnici învățăm că emoțiile nu sînt intrinseci. Emoțiile sînt relative, și în fiecare zi apar sentimente noi, însă nu stau cu noi pentru totdeauna; ne rămîn alături o vreme, apoi pleacă. Fie că sînt emoții constructive sau distructive, ele ne rămîn în preajmă doar temporar, după care dispar.

Buddha a explicat efemeritatea lucrurilor, de aceea emoțiile negative nu ne afectează. Există un moment foarte important, în care luăm primul contact cu lumea exterioară, cînd percepem culorile, sunetele și restul. Potrivit Satipatthana Sutta, Buddha ne sfătuiește să fim conștienți și receptivi în momentul în care vedem imagini, auzim sunete sau intrăm în contact cu vreun obiect tangibil. Dacă ne putem perfecționa practica contemplației și a receptivității, vom putea vedea culorile și sunetele așa cum sînt — nu ne vom mai gîndi dacă un lucru este bun sau rău, dacă o imagine este frumoasă sau urîtă, dacă un sunet este plăcut sau supărător. Atunci cînd ne comportăm în această manieră, mintea rămîne foarte calmă. Nici o emoție negativă care ne-ar putea tulbura nu va ajunge la noi.“

Apoi, Venerabilul Kusalacitto a detaliat un alt aspect al contemplației, concentrarea, în care atenția este îndreptată asupra unui obiect neutru, de regulă, ritmul firesc al respirației, exercițiu care ne ajută să ne protejăm de emoțiile distructive, blocîndu-le. „E ca și cum ați fi ales un obiect alternativ în minte. În locul mîniei, invidiei sau agresivității, mintea dumneavoastră se concentrează acum asupra unui obiect neutru al atenției. De exemplu, rămîneți atent la inspirații și expirații cît mai mult timp posibil.“

Apoi a rezumat: „Așadar, în *satipatthana* cultivați mai întîi contemplația și receptivitatea, concentrîndu-vă asupra corpului, inspirînd și expirînd, urmărind senzațiile într-o stare de receptivitate contemplativă. Atîta vreme cît practicați contemplația și receptivitatea, trăiți într-o fortăreață în care emoțiile distructive nu vă pot ajunge, nu vă pot răni.“

Apoi *bhante* a descris ce se întîmplă atunci cînd atenția concentrată ia drept obiect al ei mintea însăși — poziția de observare contemplativă. „Apoi, odată ce vă puteți direcționa mintea, ea însăși poate deveni obiectul contemplației. În acel moment, puteți afla dacă mintea dumneavoastră este într-o stare bună sau rea, dacă este tulburată de mînie, invidie, lăcomie, ură sau iluzie — sau nu. Vă dați seama de ceea ce se întîmplă de îndată ce în minte apare ceva.“

Odată ce a fost cultivată o astfel de receptivitate extrem de precisă și de concentrată, în cele din urmă se instalează un anumit nivel de serenitate și de invulnerabilitate față de emoțiile distructive. Atunci el a spus: „Mintea nu este nici veselă, nici tristă, nici nu are păreri de rău. După aceea — după ce ajungeți să cunoașteți adevărata natură a minții — nici o emoție negativă nu vă mai poate face rău. Prin intermediul acestei tehnici, obiectul atenției îl poate reprezenta chiar și un obstacol, o stare mintală nocivă, o compulsie."

În acest stadiu al contemplației, a spus el, orice ajunge la conștiință este perceput „numai ca formă și nume"; mintea rămîne neutră, orice ar apărea în ea. „Observați pur și simplu tot ce apare în minte ca pe un proces natural, care vine și trece, care vă însoțește pentru o vreme, apoi se îndepărtează — nu rămîne veșnic. Iar după aceea vă puteți bucura de o stare de pace și calm."

Cu acestea, Venerabilul Kusalacitto și-a încheiat prezentarea căii contemplației, sau *satipatthana*, spunînd: „Aceasta este tehnica contemplației, așa cum a descris-o Buddha însuși."

Prezentul înșelător

Ultimul nivel al contemplației, așa cum l-a descris *bhante*, vorbește de un punct în care percepția se rafinează în așa măsură, încît cel care meditează poate întrerupe conexiunea dintre impresia senzorială inițială și mișcarea minții către etichetarea ei și reacția față de aceasta. În loc să vadă lumea prin prisma categoriilor uzuale și a emoțiilor reflexe, mintea poate intra într-o stare de neutralitate, în care este eliberată de automatisme.

Știam că Francisco Varela efectuase studii tocmai asupra acestor procese ale percepției, așa că i-am spus Venerabilului Kusalacitto: „Ați enunțat două idei în legătură cu care aș vrea să-i cer părerea și lui Francisco, pentru că au legătură cu modul în care înțelegem noi mintea și emoțiile. Ați spus că dacă am avea o atitudine contemplativă în momentul primului contact senzorial, nu am mai fi nevoiți să parcurgem întregul proces al etichetării, al găsirii unui cuvînt pentru ceea ce simțim. Cu alte cuvinte, scurtcircuităm o emoție pe cale să se producă. Evităm complet panta emoțiilor distructive.

Celălalt lucru pe care l-aţi spus a fost că, dacă totuşi se declanşează o reacţie emoţională, ne putem linişti, concentrîndu-ne asupra respiraţiei pînă cînd emoţia se disipează. Acestea sînt două strategii diferite. Francisco, spune-mi, te rog, dacă prima strategie poate fi încorporată în perspectiva noastră asupra procesării informaţiilor?"

„Să spunem că ar trebui să aplicăm o strategie de învăţare prin meditaţie", a răspuns Francisco, „în sensul în care vorbea Paul azi dimineaţă, să sesizăm impulsul înainte să se exprime. După aceea nu ai decît o foarte mică breşă de timp la dispoziţie. Din punct de vedere ştiinţific, nu există nici o noţiune care să ne spună că putem într-adevăr să prelungim acest moment, ca să sesizăm impulsul înainte de a căpăta o expresie. Ideea nu a pătruns pînă acum în literatura de specialitate.

Dacă cineva este foarte bine pregătit astfel încît reuşeşte să facă aceste distincţii atît de fine, ar fi rezonabil să spunem că procesul a fost încetinit sau că de fapt inteligenţa s-a ascuţit ori a devenit mai rapidă? Şi există, din punct de vedere ştiinţific, vreo cale de a face această distincţie? Ce indicii ar trebui să căutăm?"

Dalai Lama a răspuns imediat. „Există, în unele texte budiste, referiri la unii yoghini care atinseseră niveluri superioare ale înţelegerii şi care puteau transforma clipele în eoni, iar eonii îi puteau contracta într-o clipă — însă există întotdeauna o restricţie. Cel puţin din perspectiva yoghinilor. Dacă, de exemplu, există aproape de noi un yoghin care transformă clipele în eoni, acest lucru nu are un impact fizic asupra timpului nostru — este, deci, o experienţă subiectivă. Lucrul acesta ţine, de fapt, de rafinarea individuală a facultăţii discernămîntului. Totuşi, e posibil să încetinim procesul de instalare a unei emoţii. Lucrul acesta ar putea avea utilitate pentru abordarea perturbărilor mintale."

Originea agățării

„Acum vreau să precizez, pentru mine și pentru ceilalți, că vorbesc în calitate de budist“, a spus Dalai Lama. „În *Principiile Căii de Mijloc* a lui Nagarjuna, el descrie un mecanism cauzal prin care se nasc în noi perturbările, la originea căruia se găsește surprinderea unui fel de realitate intrinsecă a lucrurilor, a sinelui și a celorlalți, și a sinelui în lume. Apoi, cînd începi să interacționezi cu ceilalți sau cu lumea pentru un obiect, începi să proiectezi. Procesul de proiecție decide dacă obiectul este dezirabil sau indezirabil, provocînd o atracție sau o respingere.

Există un mecanism cauzal și, datorită acestuia, budismul, chiar dacă procesul se derulează de regulă foarte rapid, consideră posibil ca un yoghin sau un practicant al meditației foarte bine pregătit să separe cauza de procesele proiecției.

De fapt, nici nu e nevoie ca acela ce meditează să fie atît de avansat. Dacă vei contempla cu adevărat *shunya*, natura «eului», a sinelui, pot apărea schimbări, efecte. Astfel poți interveni, în special în cea de-a doua etapă a proiecției, controlînd situația, astfel încît să nu ducă la perturbări. Atunci este posibil, chiar dacă s-a produs agățarea de realitatea intrinsecă a sinelui sau a obiectului, să prelungești acel interval dintre momentul agățării și apariția efectivă a perturbării. Există o breșă în implicarea mintală, proiecția, iar acea perioadă poate fi prelungită.

De asemenea, doar pentru că cineva percepe un obiect nu înseamnă neapărat că îl reifică — că se agață de realitatea intrinsecă a acelui obiect.“

La acestea, Francisco a răspuns: „Atunci, ar fi logic ca aceasta să se reflecte în derularea fizică a procesului și în creier. Ar trebui să vedem niște schimbări.“

Dalai Lama a precizat: „Nu știm dacă veți putea să găsiți în creier manifestarea opoziției dintre reificare și percepere, fiindcă aici scopul este perceperea unui obiect. Nu înseamnă neapărat că îl reifici. Rămîne de văzut dacă distincția este observabilă în creier.

Ca să vorbim în termeni mai preciși, ce se întîmplă atunci cînd percepem o floare? În prima clipă, nu facem decît să percepem floarea însăși, fără să o reificăm. Aceasta este o cunoaștere validă. Însă în mod normal, în clipa următoare se produce reificarea florii, iar de îndată ce are loc reificarea, cunoașterea devine falsă[4].

Așadar, Francisco“, a conchis Dalai Lama, „rămîne de văzut dacă puteți găsi conexiunea neurală exactă a simplei perceperi a florii *versus* momentul imediat următor al reificării florii.“

„Interesant experiment, nu-i așa?“, a adăugat Francisco.

Cîteva propuneri modeste

Mereu dornic să explorezc posibilitățile experimentale, Dalai Lama a continuat prin a propune un alt experiment, și mai interesant pentru el: „Să vedem dacă, prin simpla studiere a creierului, putem discerne între cunoașterea validă și cea falsă. De exemplu, ar fi interesant un experiment în care să i se dea subiectului o fotografie a unei persoane pe care o cunoaște după nume, dar pe care nu a văzut-o pînă atunci. Subiectului i se spune că aceea este persoana al cărui nume îl cunoaște, iar de acum încolo el va crede că persoana de care a auzit este cea din fotografie. Însă în realitate fotografia respectivă este a altcuiva. Iar din punctul de vedere al epistemologiei budiste, aceasta este o cunoaștere falsă.

Mai tîrziu, i se spune subiectului că a fost o glumă — că fotografia nu este a persoanei care credea el că este și i se arată fotografia acesteia. Așa că, din acel moment, el e renunțat complet la opinia anterioară și are o altă opinie, care este o cunoaștere validă. Ceea ce avem aici sînt două cunoștințe succesive în raport cu unul și același obiect, anume imaginea din fotografie. Într-un moment este o cunoaștere falsă, în altul, o cunoaștere validă. Mă întreb dacă există vreo posibilitate de a le observa sau de a distinge între acestea două numai pe baza activității cerebrale.“

Richard Davidson a răspuns: „Există experimente foarte relevante în această direcție. Vă voi da ca exemplu un experiment foarte simplu. Să spunem că aveți două lumini de intensități diferite, o lumină puternică și una mai slabă. Lumina puternică este precedată de un ton de o anumită frecvență, iar lumina slabă de un ton de o altă frecvență, așa că atunci cînd se aude un anumit ton, știi ce lumină va urma. Apoi mai este prezentată o lumină a cărei intensitate este medie; această lumină este precedată uneori de un ton, alteori de celălalt. Se dovedește că există un loc în creier care percepe direct intensitatea luminii, indiferent de tonul care o precede. Însă există și alte regiuni ale creierului, ce corespund așteptărilor create de tonuri.“

Stîrnindu-i-se interesul, Dalai Lama a continuat să propună o altă serie de experimente. „Poate că ar fi interesant, din perspectiva neurobiologiei, să se observe dacă pot fi depistate diferențe în activitatea creierului atunci cînd mintea percepe un obiect și atunci cînd nu îl percepe — adică atunci cînd el se prezintă minții, însă aceasta nu îl înregistrează ca atare.“

Ideile de cercetare nu mai conteneau: „Și de asemenea, ar putea cineva să depisteze diferența dintre perceperea directă a unui obiect fizic și simplul fapt de a avea o imagine generică a lui în minte? Asta ar fi fascinant.“

Referindu-se la ultima propunere, Francisco a spus: „Acest lucru a fost demonstrat deja — există o mulțime de date de observație pe această temă.“

Imediat, Dalai Lama a continuat: „De asemenea, se mai pune și întrebarea dacă, prin studierea creierului, se poate distinge între activarea inteligenței și activarea emoțiilor care nu sînt asociate cu inteligența.“

Apoi a schimbat registrul. „Dacă am putea reveni la budism numai pentru o clipă, aş spune că există două tipuri principale de meditație. Una este pur şi simplu o meditație concentrată — de exemplu, *shamatha* sau *samadhi*, care constă doar în stabilizarea, focalizarea, concentrarea minții — spre deosebire de *vipashyana*, sau meditația interioară, în care investighezi realmente natura realității. Ar fi fascinant să vedem dacă pot fi descoperiți corespondenți cerebrali pentru aceste două tipuri foarte diferite de meditație budistă." Acest lucru avea să se realizeze, de fapt, în laboratorul lui Richard Davidson din Madison, în anul următor, aşa cum am văzut în capitolul 1.

Intrînd în spiritul propunerilor pentru cercetare, Richie a intervenit şi el: „O altă chestiune relevantă pentru oamenii de ştiință occidentali ar fi să privească ignoranța sau iluzia ca pe nişte emoții care ne influențează percepția şi ne deformează abilitatea de a percepe natura aşa cum este. Presupunînd că acesta este un model valid, putem căuta în creier acele arii în care circuitele emoționale pot influența circuitele perceptuale, deformînd astfel abilitatea noastră de a percepe lumea aşa cum este. Chiar există unele experimente, pe care vi le vom prezenta mîine, şi care sînt direct legate de această chestiune."

Înapoi la o diferență fundamentală

Alan Wallace a schimbat subiectul, revenind la o chestiune foarte importantă pe care Paul, Owen şi Richie o ridicaseră: „Există o diferență fundamentală în atitudinea budistă față de unele dintre aceste emoții distructive? Aristotel spunea că trebuie să găsim măsura potrivită pentru mînie şi pentru alte emoții. Richie sugerase cerința de a găsi contextul potrivit pentru manifestarea emoțiilor. Budismul acceptă această linie sau propune ceva fundamental diferit?

Dacă ne ghidăm după ceea ce a spus Sfinția Sa, rămînînd totuşi în context laic — adică excluzînd aspirația supremă la nirvana — se pare că există totuși diferențe semnificative. Într-un context precum iubirea romantică, dacă vrem să ajungem la nirvana, trebuie să renunțăm la iubire, căci aceasta este amestecată cu atașamentul și ne împiedică să căutăm nirvana. Însă în contextul vieții de zi cu zi, lăsînd la o parte nirvana, dacă nu există nici iubire romantică, nici afecțiune între oameni care să se împerecheze și să aibă copii, rasa umană s-ar stinge. Așadar, budismul aderă la ideea că există circumstanțe adecvate și o măsură adecvată pentru iubirea romantică.“

Alan a continuat: „Însă ajungem apoi la mînie. Idealul budist pare să difere de idealul aristotelic și de cel al psihologiei moderne. Chiar dacă, la drept vorbind, este foarte greu să elimini pur și simplu mînia, în budism există idealul ca, în viața aceasta, să excluzi mînia chiar și în situații în care ai putea spune că mînia este justificată ori îndreptățită. Budistul nu spune că nu ar trebui să ai nici o emoție, ci că ar trebui să iei în considerare alte opțiuni care ar rezolva situația în mod adecvat și eficient, fără mînie. Eu cred că aceasta este o diferență semnificativă.“

Dalai Lama a adăugat în engleză, foarte clar: „Însă în context laic, oamenilor obișnuiți le este imposibil să elimine, prin metode obișnuite, toate emoțiile negative.“

Am rezumat cele spuse: „Așadar, concluzia este, Sfinția Voastră, că nu ne putem elibera complet, dar că putem investiga și explora metode pentru a diminua emoțiile negative. Acesta este motivul pentru care ne aflăm aici.“

„Așa e“, a spus Dalai Lama, din nou în engleză, cu căldură. „Strategia aceasta, în orice caz, merită pusă la încercare — este o tentativă benefică.“

Ziua s-a încheiat în această notă.

Pentru Paul, ziua fusese puțin frustrantă, în principal deoarece discuția de după-amiază deviase și nu părea să aibă prea multe în comun cu prezentarea sa. Deși înainte de pauza de ceai Dalai Lama chiar spusese: „Să abandonăm discuția aceasta despre nirvana și să revenim la realitățile vieții cotidiene", Paul avea sentimentul că de fapt nu se întîmplase așa; discuția devenise prea teoretică, pierzînd din vedere ceea ce putea avea utilitate practică. Așa cum întrebase și Dalai Lama, dintre toate acestea, ce putea fi de folos oamenilor care nu doresc să urmeze calea budismului, ci caută numai o cale de a-și administra mai bine emoțiile distructive?

Împărtășeam ceva din frustrarea lui Paul. Dar știam și că astfel de discuții se sedimentează și se dezvoltă, de regulă, pe parcursul întregii întruniri. Multe dintre temele și ideile pe care le abordaserăm în trecere în ziua aceea aveau să dea roade pe măsură ce discuția avansa.

Ziua a treia: Ferestre spre creier

◆

22 martie 2000

CAPITOLUL 8

Neurologia emoțiilor

De-a lungul timpului, psihologia ca disciplină s-a îndepărtat treptat de originile sale din filozofie și științele umaniste, apropiindu-se de științele creierului. Această schimbare inexorabilă s-a petrecut pe măsură ce noi generații de metode de cercetare a creierului au pus în evidență tot mai clar bazele neurale ale vieții noastre mintale și emoționale.

Freud și cei care au mers pe urmele sale timp de trei sferturi de secol nu aveau nici o cale de a studia direct felul în care creierul determină comportamentul; pe vremea lui Freud, legăturile dintre operațiile creierului și comportamentul nostru erau *terra incognita*, un continent necartografiat. Cu siguranță, unele teorii temerare — cum ar fi concepția lui Freud despre puterea proceselor inconștiente de a ne determina acțiunile — au fost confirmate de neurologie. Însă lipsa completă a metodelor de observare a modului de operare a creierului le-a permis teoreticienilor din copilăria psihologiei să născocească ceea ce astăzi par explicații fanteziste pentru comportamentul uman, care nu au nici o legătură cu ceea ce se întîmplă, de fapt, în creier.

Această situație s-a schimbat radical — la un secol după Freud, noile teorii din psihologie sînt dictate din ce în ce mai mult de descoperirile din cercetările asupra creierului. Dacă în cea mai mare parte a secolului al XX-lea psihologia explica orice, de la schizofrenie la dezvoltarea copilului, fără să țină aproape deloc seama de activitatea creierului, astăzi acest lucru pare de neconceput.

Bazele neurologice ale gîndirii psihologice actuale au ieșit clar în evidență din expunerea lui Richard Davidson, cu privire la creier și emoții. Davidson a fost un deschizător de drumuri în căutarea substratului neurologic al emoțiilor, iar cercetările sale au atras un formidabil arsenal, de ultimă oră, de metode științifice pentru cercetarea creierului.

De exemplu, laboratorul lui Davidson de la Madison folosește o versiune foarte avansată a EEG, aparatul folosit în secțiile de neurologie ale spitalelor pentru măsurarea undelor cerebrale. O EEG obișnuită însă poate înregistra numai activitatea cerebrală care are loc imediat sub scalp — este ca și cum am dori să aflăm starea vremii din Statele Unite măsurînd doar temperaturile de la granița cu Canada. Davidson lucrează însă cu un software de ultimă generație și cu un mănunchi special de electrozi, care acoperă mult mai multe zone decît un EEG obișnuit. Aceasta îi permite să înregistreze activitatea cerebrală din zone profunde ale creierului, și nu doar de la suprafață — ca și cum ar alcătui o hartă a vremii, bazată pe temperaturi din întreaga țară.

Apoi mai există RMN-ul funcțional, care înregistrează cele mai mici schimbări din fluxul sanguin din creier și astfel oferă o măsură diferită a operațiilor interne ale creierului în timpul activității mintale. Și spre deosebire de scanerele RMN folosite în majoritatea spitalelor, care oferă doar instantanee ale creierului, RMN-ul funcțional oferă echivalentul unei înregistrări video, permițîndu-le cercetătorilor să urmărească schimbările prin care trece creierul în timpul unei activități date. RMN-ul funcțional și EEG cu localizarea sursei au fost, firește, folosite în timpul experimentelor de la Madison cu lama Öser.

În sfîrșit, laboratorul lui Davidson lucrează și cu un tomograf cu emisie de pozitroni, cunoscut sub numele de scanare TEP, care folosește coloranți radioactivi pentru a evalua activitatea neurotransmițătorilor din creier. Acesta permite cercetătorilor să afle care dintre sutele de substanțe neurochimice sînt implicate într-o anumită activitate mintală.

Dacă Freud ar fi avut acces la metodele pe care le folosește Davidson în mod obișnuit, teoriile sale ar fi fost, fără îndoială, foarte diferite. În expunerea sa din sesiunea următoare de discuții, Davidson s-a referit la rezultate obținute prin toate aceste metode.

În cea de-a treia zi de discuții, trecerea în revistă de către Davidson a rolului creierului în apariția emoțiilor distructive a stimulat o revenire la aspectele practice, pe măsură ce începeam să întrevedem posibilitatea alcătuirii unui program desemnat să-i ajute pe oameni nu doar să depășească emoțiile distructive, ci și să le cultive pe cele pozitive. Acesta s-a dovedit un moment de cotitură pentru întrunirea noastră.

Vremea s-a răcit dintr-o dată; cerul s-a acoperit de nori și furtuna părea că va izbucni în cursul după-amiezii. Și răceala lui Dalai Lama părea mai acută în acea zi. În pofida atmosferei mohorîte, Dalai Lama ne-a surprins pe toți, coborînd foarte devreme pentru discuțiile de dimineață. Aștepta cu nerăbdare expunerea lui Richard Davidson despre corelațiile cerebrale ale emoțiilor distructive; întrebările sale rapide și întreruperile din cursul prezentării dezvăluiau interesul său foarte ridicat.

În vreme ce ultimii participanți și observatori se strecurau în încăpere, am început prin a trece în revistă elementele centrale care au condus la tema discuțiilor din acea zi. „Să ne amintim modelul pe care venerabilul Kusalacitto ni l-a împărtășit, anume că există un grup de emoții pozitive care devin din ce în ce mai puternice, pe măsură ce emoțiile perturbatoare slăbesc. Acest model ne oferă o cale de a face progrese —

și o sugestie a posibilităților de dezvoltare umană —, chiar dacă nu vorbim neapărat despre nivelul ultim de împlinire.

„Apoi, Sfinția Voastră ne-a cerut să ne întoarcem la aplicații mai practice — să ne concentrăm asupra a ceea ce pot face oamenii, concret, în slujba eticii laice și a umanității. După aceea ne-am oprit la rolul iluziei ca sursă a emoțiilor perturbatoare. Richard Davidson va continua această temă astăzi, vorbindu-ne despre fundamentele emoțiilor perturbatoare, ale celor Trei Otrăvuri: dorința, agresivitatea și iluzia.

Îl cunoașteți cu toții pe Richard Davidson; el a fost moderatorul întrunirii anterioare a Institutului pentru Minte și Viață. Și este unul dintre cei mai eminenți cercetători din domeniul în plină dezvoltare al neurologiei afective — sau neurologia emoțiilor."

O educație alternativă

Cariera lui Davidson a început atunci cînd a ținut pentru prima dată în mînă un electrod, pe vremea cînd era elev la liceul Midwood, o școală cu mare căutare pentru elevii săi supradotați, cu înclinație pentru știință. Misiunea sa legată de acel electrod era banală: se oferise să lucreze voluntar la laboratorul de experimente în timpul somnului de la Maimonides Medical Center și i se dăduse sarcina de a curăța electrozii care fuseseră lipiți pe capul subiecților ale căror ritmuri cerebrale erau măsurate în timpul somnului.

Acel gen de electrozi au constituit un instrument esențial în preocupările sale de atunci încoace. Astăzi, ca director al Laboratorului pentru Neurologie Afectivă de la Universitatea Wisconsin din Madison, Davidson — numit Richie practic de toți cei care îl cunosc cît de cît — se află pe punctul de a transforma psihologia într-o veritabilă știință a creierului.

Eu și Richie ne cunoaștem de multă vreme — din acea zi din 1972 cînd a intrat pentru prima dată la seminarul de psihofiziologie de luni noaptea al lui Gary Schwartz, primul său curs ca student la Harvard, iar întîmplarea a făcut să se așeze lîngă mine. Eu tocmai mă întorsesem după 15 luni de studiu în India, unde fusesem cu o bursă predoctorală de la Harvard, timp în care m-am concentrat asupra practicilor de meditație și psihologiilor tradiționale asiatice. Mă înscrisesem la acest curs pentru a învăța metodele psihofiziologiei, pe care urma să le folosesc în cercetările pentru disertația mea asupra meditației ca modalitate de a-i ajuta pe oameni să-și administreze mai bine reacțiile fizice la stres. Și, așa cum s-a dovedit ulterior, eu — pe lîngă oportunitatea de a studia cu Schwartz — fusesem unul dintre motivele pentru care Richie alesese să vină la Harvard.

În timp ce mă aflam încă în India, am scris o serie de articole în *Journal of Transpersonal Psychology*, o publicație obscură și de mică circulație, despre meditație și efectele acesteia asupra minții și corpului. Richie, pe vremea aceea la Universitatea New York, era deja interesat de tradițiile orientale și de studiul minții și reușise să descopere și să citească acele articole. Așa că mă cunoștea din ceea ce scrisesem și, deși nu mă văzuse niciodată, alesese în mod intuitiv scaunul care trebuia.

După ore, m-am oferit să-l duc acasă pe Richie cu mașina mea, un Volkwagen roșu, care avea bordul înțesat de fotografii cu yoghini hinduși, călugări tibetani și alți învățători spirituali cu care am studiat sau cu care m-am întîlnit în timpul pelerinajului meu prin India. Richie, a cărui lume se limitase pînă atunci în mare măsură la Brooklin și la campusul Universității New York, situat pe University Heights din Bronx, odată ce a intrat în mașină, a avut un fel de epifanie: „Am înlemnit pur și simplu“, mi-a mărturisit el peste ani de zile.

Pe drum, am purtat o discuție lungă despre interesul meu pentru meditație și efectele sale și cum se potrivesc acestea cu interesele sale personale și științifice. A fost unul din acele momente în care Richie știa că se afla la locul potrivit: avea un sentiment de participare și siguranță, ca și cum știa că „asta era“. Acel drum a simbolizat pentru Richie începutul educației sale alternative, o odisee care, în cele din urmă, l-a dus în India pentru a studia cu unii dintre maeștrii meditației despre care îi povestisem în acea noapte — și în cele din urmă l-a adus la această întîlnire cu Dalai Lama din Dharamsala.

Forțînd nota

Pe cînd încă eram amîndoi la Harvard, eu și Richie am scris un articol academic, în care argumentam că antrenarea atenției prin intermediul meditației ar crea „efecte caracteristice“, schimbări psihobiologice benefice și de durată — un nucleu timpuriu al ideilor pe care Davidson le va urmări mai tîrziu, cu referire la plasticitatea creierului și la emoții[1]. Însă la acest capitol va ajunge mult mai tîrziu în cariera sa; aceste idei erau, la acea vreme, cu mult înaintea științei care avea să le susțină.

Ca om de știință, Richie a forțat întotdeauna nota, găsind baze și metode de a studia mintea pe care ceilalți le respingeau la început pentru ca mai apoi să le accepte. Chiar și pe vremea cînd era student la Universitatea New York, Davidson a făcut muncă de pionierat, studiind imaginarul mintal și lucrînd cu psihologul Judith Rodin (acum, președinte al Universității Pennsylvania). La acea vreme, psihologia era în mare măsură dominată de behavioriști, care desconsiderau studiul oricăror experiențe interioare și susțineau că numai acțiunile observabile trebuie să facă obiectul investigației științifice. Fascinația lui Richie pentru procesele mintale — cum ar fi imaginile pe care le vedem numai cu ochiul minții — era categoric împotriva curentului vremii.

Însă Richie nu s-a lăsat abătut, continuîndu-și cercetarea în ceea ce era la acel moment un domeniu nou, psihologia cognitivă. În următorul deceniu, specialiștii în psihologie cognitivă, cu metodelor lor inventive de studiere a mecanicii operațiilor minții, aveau să îi detroneze pe behavioriști și dreptul lor de a dicta care anume cercetare era „potrivită“ pentru psihologie. Însă și ei au impus, la rîndul lor, o opinie:

anume că operațiile mintale cum ar fi formarea imaginilor și memoria pot fi studiate, iar emoțiile nu. Richard Davidson urma să deschidă drumul către răsturnarea a ceea ce devenise noua dogmă științifică.

Richie își amintește o discuție grăitoare, pe care a avut-o chiar înainte să termine masterul cu mentorul nostru de la Harvard, răposatul psiholog David McClelland. În acea conversație, McClelland i-a spus lui Richie că dacă simte că se află pe cale să facă o descoperire, să aibă încredere în intuiția lui de savant, să creadă în el însuși și să nu se gîndească la ce va crede restul lumii — în cele din urmă, ceilalți îl vor urma.

Acel sfat l-a ajutat pe Richie să parcurgă următorii zece ani din cariera lui — ani singuratici, în care drumul pe care înainta nu era numai neexplorat și neapreciat de ceilalți, dar era practic inexistent pe harta cercetărilor științifice. Pe la mijlocul anilor '70, Richie alesese deja să studieze nu numai emoțiile, ci și legăturile dintre creier și emoții. Ba mai mult, se concentrase asupra rolului lobilor prefrontali în formarea emoțiilor într-o vreme în care dogma convențională din neurologie susținea că emoțiile își aveau sediul în profunzimea creierului, în sistemul periferic și la nivelului trunchiului cerebral, care erau printre primele părți ale creierului care au evoluat. Regiunea prefrontală, ultima parte a creierului apărută în cursul evoluției, era văzută ca fiind dedicată în mod exclusiv „funcțiilor superioare", în special gîndirea și planificarea acțiunilor.

Dar Richie studiase cu Norman Geschwind, marele neurolog behaviorist de la Facultatea de Medicină de la Harvard, care făcuse observații clinice minuțioase asupra felului în care leziunile creierului modificau emoțiile pacienților. Un alt sprijin a venit prin cursul de neuroanatomie de la MIT, cu Walle Nauta, unul dintre cei mai mari neuroanatomiști ai secolului al XX-lea. Specialitatea lui Nauta era regiunea frontală și de la el a aflat Richie că există semne de conexiune între cortexul prefrontal și centrii emoționali situați adînc în creier. Acele legături erau puțin cunoscute și foarte contestate; Nauta sfida concepția oficială și l-a inspirat pe Richie să creadă că încercarea de a urmări conexiunea dintre regiunile prefrontale și emoții ar putea fi o strategie de cercetare fertilă.

Lansarea unui nou domeniu de cercetare

În acei ani, pe cînd Richie era asistent universitar în cadrul campusului Purchase al Universității de Stat din New York, deseori dosarele lui pentru burse de cercetare și unele articole destinate revistelor academice au fost respinse. Însă treptat i s-au alăturat și alți cercetători. Interesul științific a fost trezit în parte din cauza unor întrebări fundamentale, de pildă de ce, în aceleași condiții de stres, un anumit subiect cedează nervos și fizic, în vreme ce altul rezistă și poate să ducă o viață lungă și sănătoasă. Diferențele la nivelul circuitelor din creier puteau oferi un răspuns.

Apoi, sociologia științei era în schimbare: studiul emoțiilor a înflorit în perioada de glorie a psihanalizei freudiene, pentru ca după aceea să se diminueze în fața criticilor științifice aduse de behavioriști. În anii ’60 ai secolului trecut, behavioriștii dețineau monopolul în universități, pentru ca apoi să cedeze treptat ștafeta specialiștilor în psihologia cognitivă. Abordarea cognitivistă era însă la fel de rigidă ca și cea behavioristă; modelul-standard pentru operațiile minții era computerul.

Însă pe măsură ce cercetătorii în domeniul creierului au început să studieze cum ia naștere viața mintală prin activitatea cerebrală, a apărut domeniul neurologiei cognitive. Aceasta urma să deschidă în cele din urmă calea pentru un studiu științific al emoțiilor: oamenii de știință au constatat că există o rețea complexă de legături neurale ce conectează gîndurile și sentimentele, cogniția și emoția. La acea vreme, Richard Davidson era deja considerat unul dintre inițiatorii unui nou domeniu, cunoscut sub numele de neurologie afectivă, adică studiul creierului și al emoțiilor. Cercetări care pe vremuri erau considerate speculații nefondate au devenit nucleul formativ al unei noi discipline științifice. Intuiția încăpățînată a lui Richie s-a confirmat.

În 1985, Richie se afla la Universitatea Wisconsin, unde exista un climat foarte favorabil intereselor sale de cercetare; cu ajutorul universității, a reușit să strîngă 10 milioane de dolari pentru a construi un laborator în care să-și poată continua cercetările, alături de colaboratori din domenii foarte variate, de la neurologie la fizică. În prezent, este directorul Laboratorului pentru Neurologia Afectelor și al Laboratorului W.M. Keck pentru Comportamentul și Monitorizarea Funcțiilor Creierului, unul dintre puținele laboratoare din lume care se concentrează asupra studiului relațiilor dintre emoții și creier. La Wisconsin, el ține cursuri atît la facultatea de medicină, cît și la catedra de psihologie; una dintre aceste catedre poartă numele lui William James, idolul său în domeniul psihologiei.

Încă de la începutul carierei sale, Richie a avut un interes științific profund pentru felul în care creierul evidențiază calitățile experiențelor umane. Era de asemenea convins că, în multe privințe, moneda de schimb a culturii moderne este știința, și că, dacă întrebările referitoare la conștiința umană ar fi abordate științific, am putea să le aducem în avangarda culturii, devenind nu doar acceptabile, ci și eficiente.

O altă dovadă a meritelor sale științifice a venit atunci cînd Congresul Statelor Unite a solicitat Institutului Național de Sănătate să aleagă cinci centre de cercetare a interacțiunilor dintre minte și corp, iar Davidson a primit una dintre aceste prestigioase burse de finanțare — în valoare de 11 miloane de dolari — pentru a studia, printre altele, impactul meditației asupra creierului, asupra sistemului imunitar și endocrin și asupra stării de sănătate, în general. A fost pentru prima dată cînd Richie a inclus termenul de „meditație“ într-un dosar pentru solicitarea unei finanțări federale. Finanțarea obținută în 1999 a simbolizat o schimbare majoră în știință; cu doar cinci ani în urmă ar fi fost de neimaginat.

Iar astăzi, pentru prima dată în cariera sa, el simte că metodele științei pot aborda cu rigurozitate întrebările referitoare la relația dintre creier și conștiință. Folosind instrumentele de cercetare a creierului de ultimă oră din laboratorul său, Davidson a dovedit fără urmă de îndoială cum lobii prefrontali și sistemul limbic ne permit să amestecăm gîndurile și sentimentele, cogniția și emoția. I-a făcut astfel dreptate nu numai lui Walle Nauta, ci și lui însuși.

Neurologia emoțiilor perturbatoare

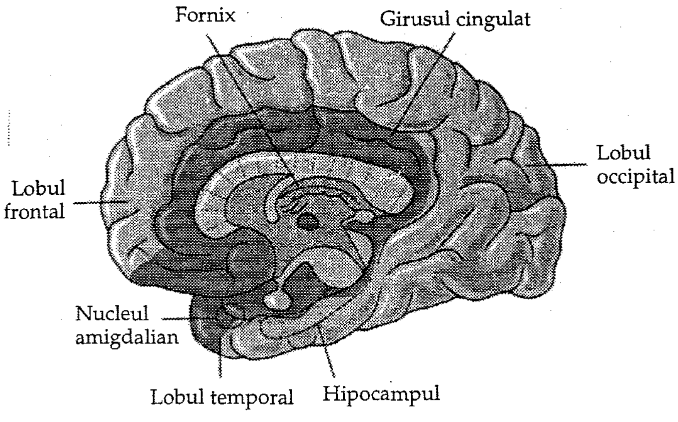
Richie părea foarte relaxat atunci cînd a luat cuvîntul. El fusese moderatorul celei de-a cincea întîlniri organizate de Institutul pentru Minte și Viață, dedicată altruismului și compasiunii și cu această ocazie i-a înmînat lui Dalai Lama volumul dedicat acelei întîlniri, *Visions of Compassion* (*Viziuni asupra compasiunii*), pe care îl editase împreună cu Anne Harrington de la Universitatea Harvard[2].

„Oamenii de știință care participă la aceste întîlniri“, a început el, „sînt în mod irevocabil marcați de aceste discuții. Cînd ne întoarcem la comunitățile științifice de care aparținem, sîntem alți oameni. Din punctul nostru de vedere, aceste întîlniri au determinat schimbări foarte importante.“

Această afirmație urma să se dovedească foarte adevărată în acea zi.

„În această dimineață“, a continuat el, începîndu-și expunerea, „aș dori să trec în revistă trei elemente centrale. Primul se referă la unele dintre mecanismele creierului care stau la baza emoțiilor și a reglării acestora și analizează unele dintre originile lor evoluționiste. Apoi aș dori să discut unele aspecte esențiale pentru perspectiva neurologiei asupra stărilor emoționale perturbatoare. În al treilea rînd, voi aduce în discuție unele fapte și teorii referitoare la trei stări emoționale perturbatoare majore: mînia, agresivitatea și teama alcătuiesc un prim mănunchi; dorința este al doilea; iluzia sau ignoranța al treilea."

Richie a început să explice: „Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat în neurologie este acela că nici unul dintre tipurile de comportamente complexe, cum ar fi emoția, nu-și are sediul într-o singură arie a creierului. Dimpotrivă, mai multe părți ale creierului lucrează împreună pentru a produce comportamente complexe. Nu există un singur centru al emoției, așa cum nu există un singur centru pentru a putea juca tenis — și nici pentru vreun alt comportament mai sofisticat. Toate acestea implică interacțiuni între mai multe arii ale creierului."



Emoțiile implică o orchestrare a activității circuitelor din întregul creier, în special în lobul frontal, care adăpostește funcțiile de comandă ale creierului (cum ar fi planificarea); nucleul amigdalian, activ în special în trăirea emoțiilor negative, cum ar fi teama; și hipocampul, care reglează acțiunile în funcție de context. Toate zonele prezentate în imagine sînt active pe parcursul trăirii emoțiilor.

Printre ariile corticale importante pe care le-a menționat se află lobul frontal, situat chiar în spatele frunții, o zonă critică pentru reglarea emoțiilor, despre care Richie urma să vorbească în amănunt mai tîrziu. O alta este lobul parietal, o arie a creierului unde se adună toate reprezentările furnizate de simțuri — cum ar fi vederea, auzul sau pipăitul. Lobul parietal joacă de asemenea un rol și în reprezentările mintale, ca atunci cînd vedem ceva „cu ochiul minții“.

Fiind întotdeauna o gazdă atentă, în vreme ce Richie a început să prezintă un diapozitiv, Dalai Lama i-a atras atenția unui călugăr din sală să închidă luminile din cameră și apoi a verificat dacă operatorul camerei video care înregistra discuțiile pentru arhivă se putea descurca cu lumina scăzută.

Richie s-a concentrat apoi asupra acelor arii din creier relevante pentru emoțiile distructive și controlarea acestora. A prezentat o imagine care înfățișa creierul în secțiune, din față către spate, permițîndu-ne să privim în interiorul acestuia.

Richie a indicat către lobii frontali, care constituie centrii de comandă ai creierului și joacă un rol important în reglarea emoțiilor. Apoi ne-a atras atenția asupra unei alte regiuni-cheie pentru emoții, nucleul amigdalian, aflat adînc în mijlocul creierului, în regiunea numită sistemul limbic. La un adult, nucleul amigdalian are aproximativ 1,5 cm^3, aproape de dimensiunea unei nuci, iar în realitate sînt două amigdale — se formează în pereche, cîte una de fiecare parte a creierului.

„Nucleul amigdalian“, a spus Richie, „este foarte important pentru anumite tipuri de emoții negative, în special teama.“ În zilele următoare am aflat mai multe despre nucleul amigdalian — care joacă un rol central în cazul emoțiilor distructive.

Așa cum face adeseori, Dalai Lama a întrebat dacă implicațiile se extind și la animale. El manifestă o compasiune devotată pentru toate ființele vii, inclusiv pentru animale, iar pe întreg parcursul dialogului nostru — ca și în cursul altor discuții — a căutat întotdeauna să lărgească cadrul discuției, astfel încît să cuprindă și animalele. Apoi a observat că animalele manifestă unele emoții, precum frica, compatibile cu cele ale oamenilor și a întrebat dacă creierul animalelor are aceleași structuri ca și cel uman. Richie a răspuns că toate mamiferele au aceleași structuri ale creierului, dar că există diferențe importante la nivelul lobilor frontali, care sînt mai mari la oameni.

Emoții nepotrivite

Davidson a continuat apoi cu perspectiva sa neuroanatomică asupra creierului, trecînd la hipocamp, o structură lungă, aflată chiar în spatele nucleului amigdalian, despre care se consideră că este legat de funcția memoriei. Așa cum a observat el, hipocampul joacă un rol important pentru emoții, pentru că de el depinde felul în care apreciem *contextul* evenimentelor. „M-aș putea afla într-un context în care mi se întîmplă lucruri bune — de pildă acasă, unde mă simt în siguranță și sînt înconjurat de iubirea celor dragi —, astfel că doar acțiunea de a intra în acest mediu fizic îmi produce senzația de confort. Evaluarea acestui mediu fizic ca situație implică hipocampul. Unele tulburări emoționale implică disfuncții ale hipocampului, în special depresia și stresul posttraumatic."

„Am auzit", a spus Dalai Lama, „că atunci cînd o anumită parte a creierului este afectată, deși activitatea mintală corespunzătoare va fi afectată și ea un timp, după o vreme, alte părți ale creierul vor prelua din funcțiile părții afectate. În ce măsură este posibil să se întîmple acest lucru? Cînd se poate produce această înlocuire în timp și cînd, în cazul în care este afectată o anumită zonă a creierului, afecțiunea este irecuperabilă?"

„Aceasta este o întrebare foarte importantă", a răspuns Richie. „Atît în cazul depresiei, cît și al astresului posttraumatic s-a descoperit că hipocampul se micșorează. Aceasta se poate măsura precis. Dar în ultimul an s-au făcut unele descoperiri care indică faptul că, atunci cînd depresia este tratată cu medicamente antidepresive, se previne atrofierea hipocampului, care are loc atunci cînd depresia nu este tratată[3]. De unde reiese că această structură a creierului este foarte maleabilă. Într-o anumită măsură, funcțiile hipocampului și ale altor structuri pot fi preluate de alte părți ale creierului — deși doar într-o măsură limitată, din cîte știm noi. Dar acest proces specific nu a fost studiat în detaliu pentru această regiune a creierului."

„Ca să fiu sigur că am înțeles", a spus Dalai Lama, „atunci cînd nu ești deprimat, funcțiile principale ale hipocampului sînt memoria și recunoașterea contextului? Aceasta înseamnă că atunci cînd ești deprimat, este afectată și funcția obișnuită a hipocampului?"

„Corect."

„Și după ce depășești depresia, funcțiile acestuia revin la normal."

„Corect."

Apoi a urmat o glumă a lui Dalai Lama: „Dacă singura funcție a hipocampului este să te deprime, ar fi mai bine să scăpăm de el!"

„Însă aceasta nu este singura lui funcție", a spus Davidson, zîmbind la auzul glumei. „Avem nevoie de el. Dar funcțiile lui ne explică o percepție asupra emoțiilor distructive, existentă în Occident: expresia unei emoții care nu este adecvată situației. De pildă, este firesc ca un om să simtă tristețe atunci cînd moare o persoană iubită. Însă o persoană deprimată resimte tristețea în contexte neadecvate. Una dintre ipoteze este aceea că hipocampul unei astfel de persoane nu funcționează corect. Hipocampul ne oferă informații despre context și ne ajută să ne reglăm reacțiile emoționale, astfel încît acestea să fie adecvate contextului. Prin urmare, una dintre problemele tulburărilor emoționale este exprimarea unor emoții în contexte neadecvate.

La fel stau lucrurile și în cazul fricii și al fobiei, extrema patologică a fricii. Este normal să ne temem ca reacție la o amenințare la adresa supraviețuirii noastre, însă cineva care suferă de fobie va trăi frica și în alte contexte, în care nu există nici o amenințare pentru supraviețuirea fizică. Și în acest caz s-a emis ipoteza că ar fi vorba de o problemă a hipocampului.

Cu alte cuvinte, unul dintre testele prin care putem decide dacă o persoană suferă sau nu de tulburări emoționale este să vedem dacă emoțiile persoanei sînt neadecvate contextului — și dacă este așa, acest lucru se poate datora unei disfuncții a hipocampului. Pînă acum, au fost studiate frica și tristețea, dar această ipoteză se poate aplica și în cazul altor emoții, cum ar fi mînia și anxietatea.“

Cum schimbă creierul experiențele noastre

Richie a vorbit apoi despre modificările dimensiunilor creierului de-a lungul evoluției la diferite specii, de la primate la oameni. „Acum, Sfinția Voastră, dacă privim lobul frontal al creierului în raport cu restul creierului, la oameni, acest raport este mai mare decît la oricare altă specie. Aceasta ne arată că lobul frontal joacă un rol important pentru trăsăturile specific umane. Una dintre cele mai importante trăsături umane poate fi abilitatea de a ne regla emoțiile — și aici lobii frontali par să joace un rol-cheie. În mod asemănător, lobii frontali sînt implicați în multe dereglări emoționale — emoțiile distructive.“

Încă o dată, Dalai Lama a raportat cele spuse de Davidson la animale: „Sugerați că la animale nu există un sistem de reglare a emoțiilor?“

„Există, într-o anumită măsură, dar nu este la fel de sofisticat ca la oameni.“

Dalai Lama a dat din cap, satisfăcut de răspunsul primit.

„Una dintre cele mai interesante descoperiri din neurologie în ultimii cinci ani este aceea că ariile creierului pe care le-am descris pînă acum, lobii frontali, nucleul amigdalian și hipocampul, se schimbă ca reacție la experiență. Reprezintă părți ale creierului care sînt foarte afectate de mediul emoțional în care creștem și de experiențele repetitive." Acest subiect al schimbărilor produse de experiență în creier — „elasticitatea neurală" — va fi o temă centrală în discuțiile care urmează.

„Deosebit de fascinant în aceste descoperiri este faptul că impactul mediului înconjurător asupra dezvoltării creierului merge pînă la nivel genetic. Acest aspect a fost studiat pînă acum doar la animale, însă avem temeiuri să credem că la fel stau lucrurile și la oameni. Dacă ești crescut într-un mediu propice dezvoltării, se produc schimbări demonstrabile, obiective în manifestarea zestrei genetice. De exemplu, există gene ale unor molecule care joacă un rol important în reglarea emoțiilor noastre și care reacționează la un mediu impregnat de iubire."

„Sugerați", a vrut să știe Dalai Lama, „că persoanele crescute într-un mediu iubitor au o abilitatea mai mare de a-și regla emoțiile?"

„Da, exact", a răspuns Richie. „Există dovezi în acest sens la nivelul animalelor și Mark Greenberg va explora mîine latura umană a acestui fenomen, cînd ne va vorbi despre învățarea emoțională la copii. O chestiune înrudită este aceea că neurologii au crezut pînă de curînd — cu un an sau doi în urmă — că ne naștem cu un anumit număr de neuroni și că acest număr nu mai crește pe parcursul vieții. Ei credeau că schimbările apărute odată cu dezvoltarea țineau doar de apariția unor noi conexiuni între aceste celule și că nu se mai dezvoltă noi celule neuronale, în urma morții neuronilor existenți, de-a lungul timpului. În ultimii doi ani, am descoperit că această opinie este falsă. Astăzi, este demonstrat faptul că la oameni se dezvoltă noi neuroni pe tot parcursul vieții[4]. Aceasta este o descoperire fantastică."

Dalai Lama părea foarte intrigat de acest lucru și a întrebat: „Cînd vorbiți de formarea de noi neuroni, vreți să spuneți că în vreme ce unii neuroni încetează să mai existe şi sînt eliminaţi ca reziduuri, apar alţii complet noi, şi nu în continuarea celor care au dispărut?"

Davidson a răspuns: „Apar alţii noi din ceea ce noi numim celule stem — care pot deveni orice tip de celule din organism. O celulă stem poate deveni o celulă de rinichi; poate deveni o celulă de inimă; sau poate deveni un neuron."

„Într-un fel, este ca o celulă generică", a remarcat Dalai Lama. „Şi alţi neuroni mor pur şi simplu, încetează să mai fie neuroni — şi ce se întîmplă cu ei?"

„Dispar, sînt reabsorbiţi în alte celule", a spus Richie.

Dalai Lama a întrebat: „Dacă unii dintre neuronii din creier mor, alţii continuă să trăiască, iar alţii sînt produşi în timpul vieţii, ce face ca unii dintre ei să continue să trăiască? Există neuroni care continuă să trăiască pe tot parcursul vieţii?"

„Încă nu ştim cu siguranţă", i-a răspuns Richie, „însă se crede că noii neuroni care apar sînt asociaţi cu învăţarea continuă şi cu memoria. Aceştia continuă să se dezvolte chiar şi la oameni de peste 60 de ani."

„Aha!", a spus Dalai Lama — care are peste 60 de ani — ascultînd cu mare interes.

Creierul lui Einstein

Apoi Dalai Lama a schimbat subiectul. Era curios în legătură cu rezultatele pe care le citise despre noi analize efectuate pe creierul lui Einstein. L-a întrebat pe Richie: „Potrivit rapoartelor, se pare că este ceva neobişnuit în legătură cu creierul lui Einstein. Despre ce anume este vorba?"

„Există o arie în lobul parietal, numită girusul angular, care este mai mare în creierul lui Einstein, potrivit relatărilor. Aici se întîlnesc toate simţurile, aşa cum spuneam şi mai devreme."

„Este vorba doar de o legendă care s-a perpetuat sau se bazează pe fapte?"

„Nu a fost studiată suficient, dar este o chestiune interesantă. Einstein mărturisea că atunci cînd începea să gîndească, percepea adesea o mulțime de imagini vizuale, ceea ce se cheamă sinestezie. Sinestezia este o asociere de registre senzoriale într-un conținut mintal. Se speculează că această arie a creierului, care era mai mare la Einstein, îi permitea să gîndească în felul în care gîndea."

„Probabil că nu se poate afla acest lucru", a răspuns Dalai Lama, „dar credeți că Einstein s-a născut cu acest lob parietal mărit? Poate să fie aceasta o explicație a geniului său — sau credeți că s-a dezvoltat datorită felului în care și-a folosit mintea de-a lungul vieții și că acea arie s-a dezvoltat pur și simplu? Care a fost oul și care găina?"

„Probabil ambele", a spus Richie.

„Un răspuns foarte prudent", a spus Dalai Lama rîzînd. Apoi a continuat: „Încerc să fac o legătură între această chestiune și o conversație în care se susținea că fiecare proces de gîndire trebuie să apară în urma unei activități a creierului. Mă situez pentru moment nu doar pe poziția unui budist, ci a oricărei persoane care afirmă existența unor vieți anterioare și ulterioare acesteia — o teorie care susține că o mare varietate de stări ale conștiinței care nu depind de activitatea creierului pot să treacă de la o viață la alta." Conversația la care se referea avusese loc în timpul celei de-a doua întîlniri a Institutului pentru Minte și Viață. Întrebarea era: conștiința poate continua să existe în anumite forme și după moarte, fără suportul creierului?

Richie a răspuns citînd un pionier american atît în psihologie, cît și în filozofie. „În primul capitol al lucrării sale *Principles of Psychology* (*Principiile psihologiei*), scrisă în 1890, William James spunea că creierul este singurul organ nemijlocit care stă la baza operațiilor mintale și că restul principiilor psihologiei nu constituie decît o notă de subsol la această teză."

Francisco Varela a obiectat că într-o lucrare ulterioară, *The Varieties of Religious Experience* (*Tipologia experiențelor religioase*), James și-a contrazis această teză.

„Deci“, a spus Richie, „James nu a fost coerent în această privință și cu siguranță nu avem la dispoziție dovezile necesare pentru a ajunge la o concluzie certă.“

Thupten Jinpa a comentat malițios: „Din punctul de vedere al literaturii tradiționale tibetane, aș spune că scrierile mai tîrzii sînt considerate mai de încredere.“

La care Richie a replicat: „În știință, este exact pe dos.“

Specificul inteligenței umane

Întorcîndu-se la expunerea sa, Richie a prezentat o planșă cu cortexul prefrontal, pe care erau schițate ariile centrale: cortexul frontal laterodorsal, orbitofrontal și ventromedian — această ultimă zonă avînd o importanță specială pentru emoții. Planșa lui Richie înfățișa două imagini ale creierului, una din lateral, iar cealaltă de la bază. „Lobul frontal este împărțit în mai multe arii diferite. Aria cunoscută sub numele de cortexul ventromedian este foarte importantă pentru emoții. Pacienții care au suferit leziuni ale acestei arii manifestă un comportament emoțional neregulat, perturbat, cum ar fi izbucnirile emoționale.

Părții celei mai din față a lobului frontal i-a fost atribuit, prin tradiție, un rol important în anumite tipuri de procese cognitive, în special în planificare. În măsura în care și anumite aspecte ale emoției implică anticiparea viitorului — ca atunci cînd anticipăm cu nerăbdare întîlnirea cu o persoană dragă, pe care n-am mai văzut-o de multă vreme —, această parte a creierului va juca un rol activ în reprezentarea acestui obiectiv în minte.“ La un nivel mai general, motivația depinde, în parte, de activitatea din această regiune a lobului frontal, care proiectează în minte sentimentele pe care le vom avea atunci cînd ne vom atinge obiectivele[5].

„Aș vrea să zăbovesc puțin mai mult asupra lobului frontal, pentru că este foarte important pentru activitatea de controlare a emoțiilor și, în special, pentru emoțiile distructive. Ariile din creier implicate în declanșarea inițială a unei emoții sînt diferite de ariile creierului implicate în controlul unei emoții.“ Nucleul amigdalian joacă un rol central în circuitele care declanșează o emoție, în vreme ce cortexul prefrontal răspunde în bună parte de procesul de reglare.

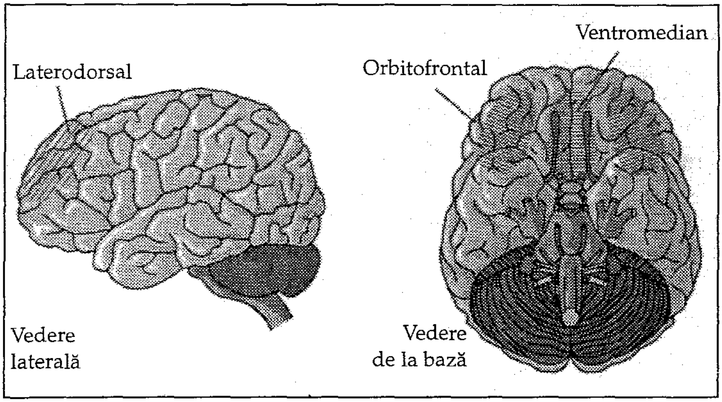
„În situații obișnuite, ariile creierului care declanșează o emoție și cele care răspund de controlul acesteia sînt activate în mod simultan — așa că atunci cînd este declanșată o emoție, sînt declanșate și mecanismele implicate în controlarea ei. Acest aspect ne poate ajuta să înțelegem emoțiile distructive, pentru că putem examina acele arii din creier care sînt implicate în controlul emoțiilor pentru a vedea dacă funcționează corespunzător.“

„Una dintre trăsăturile unice ale speciei umane este nivelul său de inteligență“, a spus Dalai Lama. „Puteți identifica una sau mai multe părți ale creierului care se corelează strict cu nivelul excepțional al inteligenței umane — partea care este în mod distinctiv umană?“

Răspunsul lui Richie a revenit la importanța lobilor frontali. „Mai devreme, am spus că orice comportament complex implică interacțiuni între diferite arii ale creierului. Inteligența este cu siguranță o trăsătură foarte complexă și presupune în mod cert interacțiuni între diferite arii ale creierului. Acesta este un răspuns prudent.

Dar permiteți-mi să ofer un răspuns mai speculativ. E limpede că lobii frontali joacă un rol important în ce privește trăsăturile unice ale inteligenței umane — nu doar în ceea ce, în Occident, considerăm inteligența cognitivă, ci și în ce privește inteligența emoțională. Lobii frontali sînt esențiali pentru ambele.“

Faptul că unele dintre ariile creierului sînt implicate, în același timp, în emoțiile pozitive și în facultatea gîndirii i-a atras atenția lui Dalai Lama. El considera că aceasta este o confirmare din partea neurologiei a ceea ce a crezut dintotdeauna: anume că emoțiile constructive, pozitive pot fi bazate pe rațiune și sporite de aceasta. Obiceiul său ca într-o dezbatere să ridice obiecții care aparent infirmă concluziile anterioare l-a condus la următoarea întrebare.



Cortexul prefrontal, localizat chiar în spatele frunții, adăpostește centrii de comandă ai creierului care răspund de abilități cum ar fi gîndirea anticipativă. Zona ventromediană a cortexului prefrontal este vitală pentru reglarea emoțiilor.

„Ați spus mai devreme că tipul de imagini mintale pe care le avea Einstein poate fi corelat cu o zonă din spatele creierului“, a spus Dalai Lama. „Imaginile mintale care apar atunci cînd gîndești par să aibă un corespondent în lobul parietal, corect? Dacă numim acest lucru imaginație, atunci puterea imaginației unei persoane ar părea foarte strîns legată de nivelul său de inteligență. Și atunci ați spune că lobul parietal, care nu face parte din lobul frontal, joacă de asemenea un rol crucial în inteligența specific umană?“ Punînd această întrebare, Dalai Lama se legăna ușor înainte și înapoi, absorbit de firul argumentării.

Richie a răspuns: „Da. Cu siguranță. Însă la oameni, mai mult decît în cazul altor specii, există conexiuni masive între lobul frontal și cel parietal. Capacitatea imaginativă, în sensul gîndirii creative a lui Einstein, implică cu siguranță conexiuni între lobul frontal, care răspunde de formarea unor concepte mai abstracte, și imaginile vizuale mintale.“

Eu am adăugat: „Einstein mărturisea că ideile îi veneau mai întîi vizual și abia după aceea le punea în cuvinte. Vedea ecuațiile și legile fizice mai întîi sub formă de imagini.“

Creierul din cuvă

Richie a continuat: „Sfinția Voastră, mai există două aspecte generale. Primul este acela că lobii frontali, nucleul amigdalian și hipocampul au legături strînse cu corpul, mai ales cu sistemul imunitar; cu sistemul endocrin, care reglează activitatea hormonală; și cu sistemul nervos autonom, care reglează ritmul inimii, tensiunea și așa mai departe. Toate acestea încep să ne ofere o explicație a felului în care mintea poate să influențeze corpul; astfel, vom înțelege impactul emoțiilor nu doar asupra sănătății noastre mintale, ci și asupra sănătății noastre fizice.“

Această afirmație l-a făcut pe Dalai Lama să pună o întrebare în aparență bizară: „Este, teoretic, posibil (chiar dacă la ora actuală nu este încă realizabil) să desprinzi capul unei persoane vii și apoi să îl alimentezi mecanic cu sînge și oxigen — cu tot ce-i trebuie —, iar creierul să continue să funcționeze ca un creier? Este posibil în principiu?“

Tocmai această întrebare a fost dezbătută foarte serios de specialiștii în filozofia minții. Richie a răspuns: „Există un filozof numit Daniel Dennett care a scris un articol exact despre acest lucru, despre «creierul din cuvă», ca metaforă[6]. Numai capul — exact ceea ce ați întrebat. Cred că, în principiu, este posibil. Una dintre întrebările interesante este dacă un creier menținut în această stare ar putea simți emoții.“

La care Alan a spus în glumă: „Cu alte cuvinte, s-ar putea să nu o deranjeze că e doar o minte?“

„Deci, în principiu“, a spus Dalai Lama, „răspunsul este da, dar există o dificultate legată de emoții?“

„Corect.“

„Dar cum rămîne cu inteligența? Ar mai fi un creier inteligent?“ Și apoi Dalai Lama a adăugat rîzînd: „Așa ar fi cel mai bine — ai avea inteligență fără emoții!“

„Cred că ar continua să existe emoții“, a spus Richie.

Revenind la un ton mai serios, Dalai Lama a fost de acord cu Richie: „Atîta vreme cît există o conștiință de sine sub forma «Eu sînt», trebuie să existe emoții care să însoțească această conștiință.“

Creierul divizat

Richie a trecut apoi la un alt aspect legat de lobii frontali. „La toate speciile vertebrate, creierul este împărțit în două, iar cercetările aprofundate asupra diferențelor funcționale dintre aceste două jumătăți sugerează că la oameni și la alte primate superioare regiunile din lobii frontali din emisfera stînga și dreaptă diferă în ce privește funcția pe care o îndeplinesc în cazul emoțiilor. Datele pe care le avem sugerează că regiunile din cortexul frontal stîng joacă un rol important în emoțiile pozitive, în vreme ce lobul frontal din dreapta joacă un rol în emoțiile negative.

„Într-unul din experimente, le-am arătat subiecților imagini desemnate să activeze emoții pozitive sau negative. Imaginile pozitive includeau, de exemplu, imaginea unei mame care își ținea cu dragoste copilul în brațe. Imaginile negative înfățișau oameni care fuseseră răniți, cu arsuri sau victime ale unor accidente.“

Jinpa a observat: „Pentru a fi exacți, aici folosiți termenii negativ și pozitiv cu referire la calitatea unei experiențe, și nu la dihotomia distructiv *versus* constructiv?“

„Da. Atunci cînd le-am prezentat subiecţilor imaginile negative, desemnate să evoce emoţii cum ar fi teama, am observat activarea unei arii din cortexul frontal drept, care reflectă o accelerare a metabolismului în această regiune. Atunci cînd le-am prezentat imagini pozitive, cum ar fi imaginea unei mame iubitoare cu copilul ei, am observat un tipar foarte diferit: activarea în partea stîngă a unor arii ale cortexului orbital, activarea părţii superioare a lobului frontal şi de asemenea activarea unora dintre ariile motorii. Însă toate aceste arii sînt situate în partea stîngă, nici una nu este în partea dreaptă — un tipar foarte diferit de cel al emoţiilor negative.“ Richie a adăugat apoi o observaţie tehnică: anume că acest tipar este valabil în cazul tuturor indivizilor dreptaci şi de asemenea pentru cea mai mare parte a stîngacilor, dar nu pentru toţi.

Instinctele ştiinţifice ale lui Dalai Lama au intrat iarăşi în scenă. A întrebat: „Aţi presupune că dacă aţi repeta acest experiment după o vreme — să zicem, după cîteva săptămîni, sau atunci cînd subiectul are o stare de sănătate bună şi apoi cînd are o stare de sănătate proastă, cînd este înfometat şi cînd este sătul — aceste variaţii ar marca vreo diferenţă? Sau consideraţi că întotdeauna se activează aceleaşi arii?“

„O întrebare foarte bună“, a răspuns Richie. „Pînă acum am realizat acest experiment cu aceiaşi subiecţi de trei ori în decurs de două luni. Am lăsat să treacă mai multe săptămîni între sesiuni şi de fiecare dată am efectuat testele la aceeaşi oră din zi. Oamenii pot să fie mai mult sau mai puţin înfometaţi, mai mult sau mai puţin obosiţi, însă, în general, observăm acelaşi tipar al activării de fiecare dată cînd facem testele. Este un tipar stabil de-a lungul timpului.“

„Este oare stabil şi dacă experimentul se produce imediat după ce au simţit o altă emoţie puternică?“, a întrebat Dalai Lama.

„O altă întrebare foarte bună“, a răspuns Richie. „Nu cunoaştem însă răspunsul. Dar ştim totuşi că o emoţie foarte puternică va afecta, la majoritatea oamenilor, starea emoţională din momentul următor. Majoritatea oamenilor nu-și revin foarte repede după o emoție puternică; recuperarea cere un anumit interval de timp. Unii oameni își revin mai repede, alții mai încet. Credem că aceasta este o diferență foarte importantă între oameni“, a spus Richie, subliniind astfel o observație pe care o sugerase Paul cu o zi în urmă, cînd am discutat despre intervalul de timp în care oameni se pot afla sub impactul unei emoții.

Femeia care nu cunoștea frica

Dalai Lama mi-a mărturisit odată în glumă că atunci cînd ascultă o descriere tehnică cu privire la funcțiile creierului îi trece uneori prin cap ceea ce el numește un „gînd de călugăr“: „Cu ce mă ajută pe mine să știu care părți ale creierului meu se activează atunci cînd iau naștere emoțiile pozitive și care părți se activează atunci cînd apar emoțiile negative? Este suficient pentru mine să știu că, prin practica mea budistă, pot realiza o îmbunătățire.“

Dar astăzi asculta cu atenție.

Următorul subiect pe care l-a abordat Richie a fost nucleul amigdalian și rolul pe care îl joacă acesta în cazul fricii. El a început prin relatarea unui experiment care folosește imagini ale chipurilor umane (realizat de Paul Ekman), cu expresii care variază de la fericire extremă pînă la o mare tristețe. În vreme ce li se înfățișau chipurile, subiecților le era măsurat fluxul sanguin către creier.

„Doar atunci cînd subiecților li s-a prezentat un chip care reflecta frica s-a produs o activare în nucleul amigdalian“, a spus Richie. „Cînd li s-a prezentat un chip fericit, nu s-a produs nici o activare în regiunea nucleului amigdalian. Numai perceperea unui chip înspăimîntat este suficientă pentru a activa nucleul amigdalian. Acesta este important atît pentru detectarea semnalelor de frică, cît și pentru generarea fricii ca atare.“

Apoi a continuat: „Există o boală de piele numită maladia Urbach-Weithe, în care la nivelul pielii se adună depozite minerale anormale, care se manifestă sub forma decolorării pielii. În unele cazuri, boala are o componentă neurologică, restrînsă la zona nucleului amigdalian: în nucleul amigdalian se formează depozite minerale, care provoacă moartea celulelor. Observațiile realizate în cazul unei paciente care suferea de maladia Urmach-Weithe au oferit informații foarte importante referitoare la rolul nucleului amigdalian. Pacientei i s-a cerut să deseneze cum ar arăta un individ în timpul trăirii unor emoții diferite.

Desenele înfățișau chipuri fericite, triste, surprinse, dezgustate și furioase — toate emoțiile fiind corect reprezentate. Dar în cazul imaginii care trebuia să reprezinte un individ căruia îi este frică, ea a desenat un prunc mergînd de-a bușilea."

Dalai Lama a întrebat: „Concluzia este că ea nu putea înțelege expresia sentimentului real de frică? Sau că pacienta nu putea simți frica? Cum ar fi reacționat dacă ar fi fost amenințată cu un obiect ascuțit? Nu i-ar fi fost frică?"

„Nu", a spus Richie. „Dacă ai fi înțepat-o cu un ac, ar fi avut o reacție: de durere. Dar dacă o amenințai cu un obiect periculos — și s-a realizat acest experiment cu șocurile electrice — reacția ce constă în intensificarea transpirației la nivelul pielii, pe care o întîlnim la majoritatea oamenilor, la ea nu se manifesta."

„Acest lucru înseamnă că avea mai mult curaj?", a întrebat Dalai Lama.

„Nu, nu neapărat. A fost pusă în situații de risc și a ales opțiunile cele mai riscante, dar mă îndoiesc că am putea numi acest lucru curaj. Eu i-aș spune mai degrabă inconștiență, decît curaj."

„Înseamnă că ei nu îi era frică nici de moarte?"

„Tot ce se poate. Nu știu sigur."

„Dar nu se poate“, a spus Dalai Lama. „Atîta vreme cît există o înțelegere firească a expresiei «eu exist», vor exista și emoții legate de moarte și, prin urmare, frică, în orice grad ar fi aceasta.“

Richie a acceptat: „Alte cercetări realizate asupra nucleului amigdalian confirmă intuiția Sfinției Voastre că și în acest caz subiectul resimte totuși forme de frică, dar nu în totalitate.“

„Mi se pare corect.“

„De regulă, leziunile la nivelul nucleului amigdalian afectează senzația de frică în fața amenințărilor distincte și evidente“, a lămurit Richie.

Matthieu a întrebat: „Nu i-ar fi frică nici dacă ar fi pe punctul de a cădea de pe o stîncă?“

„Nu“, a spus Richie, „nu ar simți deloc frică și ar fi foarte periculos să meargă pe munte.“

Alan, preluînd o observație făcută de unul dintre cei care asistau la discuții, Sogyal Rinpoche, a spus: „Mă întreb dacă nu cumva există un înțeles al imaginii pe care a ales-o, cu pruncul care se tîrăște, care este o reprezentare aproape arhetipală a vulnerabilității.“

„S-ar putea“, a spus Richie. „Dintre puținele lucruri pe care ni le-a spus atunci cînd a desenat imaginea, reiese că primul lucru care i-a venit în minte în legătură cu teama a fost un copil care se poate pune în pericol tîrîndu-se.“

Revenirea la starea de calm

Am abandonat discuția acelui caz și Richie a discutat diferențele dintre reacțiile emoționale ale oamenilor. „Există diferențe foarte adînci între reacțiile oamenilor la unul și același eveniment. Noi credem că aici se află cheia pentru a înțelege de ce unii oameni sînt mai predispuși la emoțiile distructive, iar alții sînt mult mai puțin vulnerabili în fața acestora.

Cînd vorbesc despre aceste diferențe între oameni, vorbesc, de fapt, despre diferențe la nivelul creierului — însă aceasta nu înseamnă că diferențele sînt genetice. Avem motive foarte serioase să credem că multe dintre aceste diferențe de la nivelul creierului sînt rezultatul experiențelor prin care trec oamenii.

Una dintre cele mai importante diferențe pe care le-am studiat o reprezintă ceea ce eu numesc «funcția de recuperare». Aceasta se referă la intervalul de timp necesar pentru ca o persoană să revină la starea de calm, după ce a trecut printr-o emoție."

Acesta era un alt fel de a spune ceea ce spusese și Paul Ekman cu o zi în urmă, referindu-se la „perioada refractară" și la intervalul de timp necesar pentru a ieși din această stare.

„Există diferențe foarte mari între oameni, care pot fi măsurate obiectiv, nu doar în funcție de ceea ce spun subiecții", a spus Richie în continuare. „Pe baza funcțiilor creierului, putem spune că unii oameni au o reacție prelungită, în vreme ce alții revin la starea de calm foarte repede.

Atunci cînd li se înfățișează imagini amenințătoare, subiecții care revin repede la starea de calm sînt aceia care prezintă o activare mai mică în regiunea nucleului amigdalian și de mai scurtă durată. Există și subiecți care prezintă o activare mai pronunțată în cortexul prefrontal stînga — aria importantă pentru emoțiile pozitive. Acești subiecți mărturisesc în același timp că experiența lor cotidiană este plină de vigoare, optimism și entuziasm.

Aceste diferențe s-au observat și la copiii foarte mici, de doar 10 luni. Însă diferențele nu sînt stabile — adică un copil care la vîrsta de 3 ani, să zicem, manifestă o reacție prelungită la un eveniment negativ, stresant, nu va manifesta în mod necesar aceeași reacție și la vîrsta de 13 ani. Aceste diferențe sînt mult mai puțin stabile la copii, în raport cu adulții. Ceea ce înseamnă că structura pe care o va căpăta creierul nostru în primii ani de viață depinde în mare măsură de mediul înconjurător.

Aș mai dori să menționez încă trei trăsături foarte importante în acest grup de caracteristici", a continuat Richie. „Dacă subiecților care își revin foarte repede după un eveniment negativ li se cere să își controleze în mod voluntar emoțiile, să suprime mînia sau frica, vor reuși să facă mai bine acest lucru. Putem demonstra experimental cu exactitate acest lucru. Nu numai că acești subiecți prezintă în mod spontan o reacție cu o durată mai scurtă și își revin mai repede, dar sînt și mult mai capabili să își controleze în mod activ emoțiile, dacă li se cere acest lucru.

„De asemenea, subiecții care își revin mai repede prezintă și un nivel mai scăzut al cortizolului, care joacă un rol central în cazul stresului. Cortizolul este un hormon produs de glandele suprarenale, situate, adică, deasupra rinichilor, dar sînt controlate de creier. Cînd are loc un eveniment stresant, majoritatea oamenilor vor elibera cortizol, însă cei care își revin mai repede prezintă, în general, un nivel scăzut al cortozolului în starea de calm. Știm că atunci cînd nivelul cortizolului este ridicat pentru o perioadă mai lungă de timp, acest lucru poate ucide celulele din hipocamp" — fapt observat în cazul unor tulburări cum ar fi stresul posttraumatic și depresia acută.

Ultimul aspect se referă la faptul că cei care își revin mai repede prezintă și o funcționare mai bună, în anumite privințe, a sistemului imunitar, ceea ce înseamnă că ei vor avea și o stare de sănătate fizică mai bună. De pildă, prezintă niveluri mai ridicate de activitate a anticorpilor, prima line de apărare pe care o folosește sistemul imunitar pentru a elimina diverși agenți patogeni care intră în corpul nostru, de la tumorile canceroase pînă la banala răceală."

Aceste descoperiri referitoare la diferențele privind abilitatea de recuperare după o emoție perturbatoare sînt importante cînd se pune problema ca oamenii să fie ajutați să învețe să-și administreze stresul emoțional. În genere, diferențele descoperite la nivelul unui sistem biologic sugerează existența unui anume grad de elasticitate — adică existența unui potențial de schimbare în acea arie. De pildă, studiile care corelează alimentele consumate cu nivelul colesterolului au arătat în mod clar că nivelul colesterolului poate fi îmbunătățit dacă consumăm anumite alimente, iar pe altele le evităm.

Cînd este vorba de administrarea emoțiilor perturbatoare, întrebarea este dacă oamenii pot învăța să-și îmbunătățească performanțele — de pildă, să-și redobîndească mai repede calmul. Pînă la sfîrșitul zilei, urma să găsim cîteva răspunsuri practice la această întrebare.

Mînia: prima dintre Cele Trei Otrăvuri

Dalai Lama a solicitat în mod expres ca o parte a discuțiilor noastre să se concentreze asupra bazei neurologice a celor trei stări distructive, cunoscute în budism sub numele de Cele Trei Otrăvuri — mînia, dorința și iluzia. După ce a prezentat bazele neurologice, Richie a abordat prima „otravă“, mînia.

„În literatura psihologică, sînt descrise mai multe tipuri de mînie. Un tip este mînia îndreptată către interior, adică o mînie care nu se manifestă în afară. Un alt tip este mînia îndreptată în exterior, care poate duce la furie. Mai există, de asemenea, mînia asociată cu anumite stări de tristețe. În sfîrșit, există și mînia ce poate fi transformată într-un impuls constructiv, care să ducă la depășirea unui obstacol.“

Această lista l-a intrigat pe Dalai Lama. Uimit de logica împărțirii în aceste categorii, a întrebat: „Pe ce bază au fost trasate distincțiile între aceste tipuri de mînie? Este vorba doar de diferențele de comportament sau expresie? Sau distincțiile au o altă bază?“

„Distincțiile sînt trasate pe baza mai multor tipuri de informații“, a răspuns Richie. „Un prim tip de informații sînt cele obținute prin analiza răspunsurilor la chestionare completate de subiecții aleși. Un al doilea tip de informații este oferit de datele comportamentale și un al treilea de fiziologie. Am să descriu în continuare cîteva dintre descoperirile fiziologice.

Atunci cînd un subiect relatează că este mînios, dar nu-și exprimă mînia, cercetările au scos la iveală faptul că subiectul prezintă un tipar de activare în partea dreaptă a lobului frontal, care este asociată și cu alte tipuri de emoții negative. Subiectul prezintă și o activare la nivelul nucleului amigdalian. La copiii care plîng ca reacție la o frustrare, mînia apare adesea în conjuncție cu tristețea — și această mînie este legată de acest tipar de activare în partea dreaptă a lobilor frontali.

Apoi, mai există un gen de mînie, asociat cu ceea ce noi numim «comportament de abordare», care apare atunci cînd cineva face încercări constructive de a elimina un obstacol. Această mînie a fost studiată pe mai multe căi. Dacă îi arăți unui prunc o jucărie foarte interesantă și în același timp îl ții cu blîndețe de mîini, împiedicîndu-l astfel să se joace cu ea, îi vor apărea pe chip semne de mînie, ca reacție la această situație. Atunci cînd îi aplici unui copil acest tip de constrîngere, el manifestă un tipar de activare frontală *stîngă*. Acest lucru a fost interpretat drept o încercare de a înlătura obstacolul și de a-și atinge scopul — de a se juca cu acea jucărie interesantă.

La adulți, același gen de mînie a fost studiat la subiecți care încercau să rezolve o problemă foarte dificilă de matematică. Deși efortul de a rezolva acea problemă dificilă este frustrant, are loc totuși o încercare activă de a rezolva problema și de a atinge scopul. Și în acest caz, descoperim o activare frontală stîngă. Acesta este un tip de mînie pe care în Occident îl numim mînie constructivă: mînia asociată cu încercarea de a înlătura un obstacol.“

Dacă este constructivă, mai este mînie?

Această noțiune de mînie constructivă ne-a făcut să ne întoarcem la discuția din prima zi, despre diferențele dintre psihologia occidentală și cea budistă în stabilirea elementelor care fac ca o emoție să fie distructivă — în cazul de față, mînia.

Alan a luat cuvîntul, vorbind din perspectiva budismului: „Atunci cînd cineva încearcă să depășească un obstacol, cum ar fi o problemă dificilă de matematică, intervine un aspect constructiv — faptul că rezolvăm problema. Dar mînia ne ajută să rezolvăm acea problemă? Chiar dacă apare în cursul acestui proces, există dovezi clare care să indice că frustrarea, mînia, iritarea și exasperarea ne ajută efectiv să ne atingem scopul?"

„Aceasta este o întrebarea foarte importantă", a recunoscut Richie. „Mînia, ca oricare altă emoție, poate fi descompusă în părțile sale componente. O anumită trăsătură a mîniei poate să fie prezentă și în stări emoționale care nu sînt de mînie, și acesta este elementul constructiv."

Referindu-se la acest aspect, Paul Ekman a sugerat: „Ar putea să fie perseverența. Mînia poate oferi motivația constructivă a perseverenței, care ne face să încercăm să rezolvăm problema de matematică, în loc să o abandonăm."

„Și atunci de ce mai este numită mînie?", a întrebat Dalai Lama, puțin nedumerit de faptul că o astfel de perseverență constructivă poate fi văzută drept mînie, chiar dacă apare ca reacție la frustrare. Această caracterizare este incompatibilă cu categoria budistă a mîniei, care, prin definiție, implică o distorsionare a realității, o modificare a percepției, prin care trăsăturile negative ale lucrurilor sînt exagerate.

„Este numită mînie", a răspuns Richie, „pentru că subiecții relatează faptul că se simt frustrați, iar frustrarea face parte, de regulă, din familia mîniei."

Acest răspuns, oarecum circular, nu părea să-i fi risipit nedumerirea lui Dalai Lama, așa că i-am cerut lui Richie să lămurească motivația cognitivă reală care a declanșat frustrarea la subiecții experimentului. Richie a explicat: „Sfinția Voastră, imaginați-vă că vă cer să luați numărul 4.786 și să scădeți din el 19 și apoi să continuați să scădeți 19 din fiecare rezultat şi să zicem că vă spun că viteza cu care efectuaţi această operaţie este o măsură a inteligenţei dumneavoastră. Atunci cînd subiecţii se află în febra acestei operaţii, ajung să fie foarte frustraţi, pentru că este foarte greu să efectuezi această operaţie într-un ritm alert. Unii subiecţi renunţă. Iar alţii vor persevera în încercarea de a efectua operaţia."

Alan a abordat problema dintr-o perspectivă nouă. „Există o provocare foarte dificilă în meditaţia budistă, numită *shinay*, sau liniştea meditativă[7]. Se pune întrebarea cum se poate dezvolta tenacitatea necesară pentru a atinge această stare. Se poate ajunge acolo prin cultivarea bucuriei, credinţei şi entuziasmului. Cel care încearcă să atingă liniştea meditativă pornind de la furie, mînie, iritare sau exasperare nu ajunge prea departe."

Însă Dalai Lama a spus: „Sînt uşor în dezacord cu părerea lui Alan. Chiar şi în context budist, conştientizarea deziluziei şi aspiraţia către eliberare de care vorbea Alan ieri — spiritul de emergenţă — depind de măsura în care te revoltă şi te dezgustă să fii controlat de perturbări. Individul nu mai poate suporta suferinţa produsă de *samsara*, este deziluzionat, chiar dezgustat — şi aceasta este o caracteristică bună şi constructivă."

Alan a ripostat, spunînd că în acest caz „individul este într-adevăr dezgustat de *samsara*, dar aceasta face loc credinţei şi bucuriei în cursul practicii spirituale. Continu: să cred că nu poţi progresa prea mult pe calea eliberării dacă rămîi în starea emoţională de dezgust."

Dalai Lama ne-a readus la subiectul discuţiei: „Doar pentru a lămuri acest aspect — în cazul acestui tip de mînie constructivă, se produce o activitate observabilă în partea stîngă a creierului?"

„Da", a spus Richie, „iar trăsătura cea mai importantă este perseverenţa în încercarea de a depăşi obstacolul."

Strigătul de ajutor al lunetistului: mînia patologică

„Sfinția Voastră, aș dori să prezint acum un tip patologic de mînie, care poate duce la furie și violență, și datele pe care le avem despre aceasta din studiul creierului. Un individ înclinat către mînia patologică poate fi incapabil să anticipeze consecințele negative ale manifestărilor extreme de mînie. Această inabilitate de a anticipa acele consecințe negative pare să implice nu doar lobul frontal, ci și nucleul amigdalian. Există un studiu foarte recent, care arată că la indivizii care au manifestat în mod repetat o agresivitate severă se produce o atrofiere sau o micșorare drastică a nucleului amigdalian[8].

Ideea este că nucleul amigdalian este necesar pentru a anticipa consecințele negative, iar indivizii înclinați spre manifestări patologice extreme de furie sînt incapabili să anticipeze consecințele furiei lor.

În Statele Unite, a existat un individ, pe nume Charles Whitman, care a omorît mai mulți oameni, trăgînd de pe un turn din campusul Universității Texas din Austin și pe urmă s-a sinucis. A lăsat în urmă un bilet, în care ruga să-i fie examinat creierul pentru a fi descoperite posibile indicii ale unei stări patologice. Cînd s-a efectuat autopsia, s-a descoperit că avea o tumoare pe creier, care apăsa asupra nucleului amigdalian. Deși acesta este doar un caz, el sugerează că s-ar putea să existe o legătură importantă între nucleul amigdalian și manifestările patologice de violență."

Dorința: a doua otravă

Accelerînd puțin expunerea, Richie a trecut apoi la neurochimia dorinței compulsive. „Există în creier un compus chimic numit dopamină; aproape toate manifestările de dependență studiate implică disfuncții la nivelul acestui sistem chimic. Majoritatea cercetărilor efectuate au avut drept subiecți persoane dependente de droguri, dar aceleași disfuncții au fost observate şi la cei dependenţi de jocurile de noroc, care sînt mînaţi de o dorinţă puternică de a juca jocuri de noroc, deeori făcînd datorii foarte mari. Disfuncţia dopaminei pare să fie o trăsătură generică în toate cazurile de dorinţă compulsivă. Cercetările recente indică faptul că în sistemul care reglează dopamina au loc schimbări moleculare clare, schimbări care se produc în cursul sevrajului şi care afectează serios funcţionarea acestui sistem."[9]

Dopamina joacă un rol important în cazul recompensei şi în sentimentele plăcute care apar ca reacţie la recompensă. Însă Richie a atras atenţia asupra faptului că dependenţele sînt guvernate nu doar de acest mecanism biologic, ci şi de obiceiuri dobîndite. „Dorinţa este, de asemenea, foarte puternic condiţionată, astfel încît obiecte sau stimuli care înainte erau neutri pot să capete, prin deprindere, o importanţă enormă. Permiteţi-mi să dau un exemplu. Dacă o persoană dependentă de droguri îşi administrează de regulă drogurile într-o anumită încăpere sau cu un anume gen de ustensile, acea încăpere sau acele ustensile pot să producă singure schimbări în creier, asemănătoare cu schimbările produse de drogul propriu-zis.

Într-unul din studiile realizate, unor persoane dependente de cocaină li s-a prezentat o înregistrare video cu ustensilele pe care obişnuiau să le folosească pentru a-şi administra drogul — şi s-a descoperit că în creier s-au produs schimbări asemănătoare cu cele provocate de consumul de cocaină. Studiul a descoperit că o anumită arie din creier, numită *nucleus accumbens,* este activă în mod special în sevraj. Aceasta este o arie foarte bogată în dopamină şi se pare că este implicată în toate formele de dorinţă compulsivă şi de dependenţă[10].

„Noi facem o distincţie între circuitele din creier implicate în manifestarea plăcerii — satisfacţia — şi cele asociate cu manifestarea dorinţei. Adesea, acestea două merg mînă în mînă, adică dorim lucruri care ne plac. Dar în cazul dorinţei compulsive, circuitul asociat cu dorinţa pare să fie întărit, iar cel asociat cu plăcerea, slăbit. Pentru că senzația de plăcere sau satisfacție slăbește și sentimentul de dorință crește, ne dorim din ce în ce mai mult și ne place din ce în ce mai puțin. Continuăm să ne dorim acel lucru — dar avem nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare pentru a ne procura aceeași plăcere. Aceasta este o problemă majoră în cazul dorinței din dependență. Există multe exemple în care s-a observat că circuitul care stă la baza plăcerii a fost afectat în mod dramatic în cazul unor forme de dependență — de pildă, în cazul țigaretelor și dependenței de nicotină.“

Iluzia: a treia otravă

În timp ce Richie trecea la tema iluziei, ultimul subiect care avea să fie discutat în acea dimineață, în apropiere a izbucnit un tunet puternic, care prevestea apropierea furtunii.

„Aș dori să trec acum la discutarea iluziei, a felului în care o înțelegem noi ca neurologi și la diferențele sau asemănările între perspectiva noastră și cea budistă.“

Această remarcă l-a făcut pe Dalai Lama să întrebe: „În budism, avem o definiție foarte clară a ceea ce înțelegem prin iluzie. Ce înțelegeți prin «iluzie» în contextul de față?“

Richie a răspuns: „Prin iluzie înțeleg emoțiile perturbatoare care ne încețoșează capacitatea de a vedea lumea cu claritate.“

Dalai Lama a insistat, solicitînd o caracterizare mai precisă. „În budism, vorbim de fenomene iluzorii și de o înțelegere iluzorie sau o cunoaștere iluzorie a realității. Felul în care apar lucrurile și felul în care le înțelegem noi pot fi ambele iluzorii. Vă referiți la ambele aspecte?“

„Mai mult la cunoașterea realității“, a lămurit Richie. „Noi considerăm că iluzia este acea perturbare a percepției și cogniției cauzată de emoții. Iluzia implică exercitarea unei influențe a circuitelor emoționale din creier asupra circuitelor creierului responsabile de perceperea lucrurilor sau de cunoaștere și de asemenea asupra circuitelor implicate în procesele de gîndire."

„Așadar", a clarificat Dalai Lama, „este distorsionarea percepției."

„Da", a acceptat Richie. „Se apropie foarte mult de ceea ce spunea ieri Matthieu despre cunoașterea realității, așa cum este ea. Aceste influențe ne întunecă capacitatea de a percepe realitatea. Ele reflectă felul în care emoțiile perturbă atît perceperea realității, cît și gîndirea. De exemplu, persoanele care de regulă sînt anxioase și temătoare își vor concentra atenția asupra semnelor de amenințare. Cei care suferă de fobia socializării, de pildă, se tem de multe situații sociale, cum ar fi să se afle în preajma altor oameni, să fie evaluați de alți oameni, să vorbească în public — lucruri de genul acesta. Cînd le este prezentată imaginea unui chip cu o expresie neutră, fără nici o expresie emoțională, subiecții de acest gen manifestă o activare a nucleului amigdalian, care la subiecții normali apare doar atunci cînd le este prezentat un chip cu o expresie înfricoșată."

Richie a descris apoi conexiunile anatomice dintre nucelul amigdalian și acele părți ale sistemului care răspund de procesul vederii. „Nucelul amigdalian se proiectează pînă în aria primară a creierului, acolo unde sînt recepționate mai întîi informațiile vizuale. Aceste legături constituie un mecanism prin care emoțiile noastre negative pot influența percepția informațiilor vizuale încă din primul moment al apariției lor."

Dalai Lama a comentat: „În budism există o distincție clară între percepția vizuală propriu-zisă și conștientizarea mentală a percepției vizuale. Sugerați că aceste conexiuni cu cortexul vizual influențează pînă și percepția vizuală ca atare?"

„Exact."

„În textele de epistemologie budistă, se vorbește de diferite condiții în care se manifestă iluziile, situații în care pînă și percepția vizuală, de pildă, este distorsionată. Acestea sînt condiții care preced nemijlocit o stare mintală. Mai precis, o stare mintală cognitivă poate influența în mod real percepția vizuală.“

„Ceea ce înseamnă că datele experimentale sînt în acord cu perspectiva budistă“, a spus Richie, trecînd la relatarea unui experiment care ajungea exact la aceeași concluzie. „Să zicem că pe un ecran vi se prezintă două cuvinte — «cuțit» și «creion» — unul deasupra celuilalt; imediat după aceea pe ecran apare un punct și trebuie să apăsați un buton imediat ce vedeți punctul. Uneori, punctul apare în locul în care se afla mai înainte cuvîntul «creion», alteori apare în locul în care era cuvîntul «cuțit». Persoanele anxioase reacționează mult mai rapid atunci cînd punctul apare în locul ocupat anterior de un cuvînt cu o încărcătură emoțională care reprezintă o amenințare, cum ar fi cuvîntul «cuțit». Acest rezultat este foarte clar și poate fi ușor demonstrat.“

Apoi Richie a întărit spectaculos această concluzie. A prezentat o planșă pe care erau scrise mai multe cuvinte, fiecare cu o culoare diferită — „măr“ cu mov și „casă“ cu galben. Unele cuvinte aveau o încărcătură emoțională, de pildă, „sîngeros“ și „tortură“. Și toate cuvintele erau scrise în tibetană, nu în engleză, ceea ce a stîrnit un murmur apreciativ printre tibetanii aflați în încăpere.

Aceasta era o variantă a testului Stroop, un test psihologic clasic, care evaluează felul în care emoțiile influențează percepția; subiecților li se cere să spună cu ce culoare este scris fiecare cuvînt. Richie a explicat: „Dacă sînteți anxioși, veți reacționa mult mai lent cînd vi se va cere să numiți culoarea pentru un cuvînt care trezește anxietatea, pentru că vederea cuvîntului respectiv vă tulbură și astfel vă este afectată capacitatea de a accesa numele culorii. Acesta este un alt exemplu de situație în care emoțiile ne influențează percepția: viteza cu care veți rosti numele culorii este afectată de emoție, dacă sînteți o persoană anxioasă.

Sfinția Voastră, aș dori să închei cu un citat pe care îl consider foarte potrivit. Este din *The Art of Happiness*, pe care ați scris-o împreună cu Howard Cutler: «Antrenarea sistematică a minții, cultivarea fericirii, transformarea interioară autentică prin selectarea conștientă și concentrarea asupra unor stări mintale pozitive și prin rezistența în fața stărilor mintale negative, toate acestea sînt posibile datorită însăși structurii și funcțiilor creierului. Dar circuitele din creierul nostru nu sînt statice, și nici fixe, pentru totdeauna. Creierele noastre sînt și ele adaptabile.»"

Richie reprodusese același citat și la sfîrșitul unui articol pe care îl scrisese pentru numărul dedicat aniversării sfîrșitului de mileniu al revistei *Psychological Bulletin*. Citatul redă viziunea personală a lui Richie cu privire la ceea ce ar putea să fie psihologia — ceea ce l-a atras către acest domeniu. Acele cuvinte descriau foarte sugestiv o îmbinare fericită între interesele sale personale și cele profesionale. Pentru Richie, Dalai Lama reprezenta întruparea calităților emoționale dezirabile, cum ar fi serenitatea și compasiunea, și posibilitatea ca aceste calități să fie dobîndite de noi toți — reprezenta capacitatea umană de transformare.

În această notă optimistă, cei prezenți în sală au început să aplaude și Richie și-a împreunat palmele într-un salut către Dalai Lama, care i-a luat mîinile într-ale sale și și-a atins fruntea cu ele, în semn de apreciere.

CAPITOLUL 9

Potențialul nostru pentru schimbare

În celebra lor carte, *Le moine et le philosophe*, Matthieu Ricard și tatăl său, filozoful francez Jean-François Revel, s-au angajat într-un dialog complex pe teme de știință, budism și sensul vieții. Aici, Matthieu argumentează că de două mii de ani, sau chiar mai mult, practicanții budismului au folosit ceea ce poate fi considerată o „știință a interiorului“, o metodă sistematică de a transforma lumea interioară a omului pentru a-l ajuta să devină mai bun — să fie mai puțin egoist și să aibă mai multă compasiune, să dobîndească mai mult calm și liniște sufletească. Unul dintre rezultatele acestui program, observă el, este eliberarea de sub tirania emoțiilor distructive.

Astăzi, psihologia a început să îmbrățișeze aceeași convingere — nu pe o bază religioasă, ci pe una științifică. În psihologie, obiectivul principal este acela de a influența funcționarea creierului pentru a se obține ameliorarea echilibrului emoțional. Iar cînd este vorba de suprimarea emoțiilor distructive, acest obiectiv devine și mai presant.

În discuția de dimineață, Richard Davidson subliniase faptul că în creier emoțiile și intelectul se întrepătrund — apărînd posibilitatea ca potențialul pozitiv al acestor conexiuni să ne permită să aducem mai multă inteligență în viața noastră emoțională. Mai precis, dictonul — neexplorat în discuțiile de dimineață — potrivit căruia experiențele repetate modifică creierul ridică întrebarea cum am putea să ne educăm cel mai bine emoțiile. Aceste subiecte practice urmau să fie abordate în sesiunea de după-amiază — dar nu înainte ca discuțiile să demareze surprinzător, cu întrebări referitoare la cele mai subtile niveluri ale vieții mintale.

După prînz, manifestîndu-și nerăbdarea, Dalai Lama a sosit iarăși devreme în sală, pe cînd ceilalți abia se adunau. A stat puțin de vorbă cu cei care sosiseră deja despre pana de curent ce se produsese în timpul prînzului. În vreme ce membrii personalului tehnic ajustau microfoanele, Alan Wallace a profitat de momentul de pauză pentru a pune o întrebare personală înainte de începerea discuțiilor.

Întrebarea lui Alan trimitea la o temă abordată anterior în cursul zilei, referitoare la legăturile dintre activitatea mintală și funcționarea creierului. „De vreme ce încă n-am început discuțiile formale, aș vrea să-i pun Sfinției Voastre o întrebare. Credeți că — cel puțin la nivelul activității mintale de bază — este posibil să existe corespondenți neurali pentru fiecare stare mintală?“

Dalai Lama a răspuns: „Nu avem motive să credem că starea cea mai subtilă — numită «minte înnăscută», natura esențială a conștiinței însăși, adică natura luminoasă a acesteia — ar avea corespondenți neurali, pentru că aceasta nu este fizică și nici nu este parte din creier. Însă corelațiile sînt cu siguranță posibile pentru toate celelalte procese mintale care se manifestă în decursul vieții omului.“

Odată cu menționarea expresiei „minte înnăscută“, Dalai Lama a adus în discuție un subiect care reprezintă un punct central al interesului său personal pentru neurologie. Perspectiva sa budistă include noțiunea de continuitate a minții la un nivel foarte subtil. Mai exact, deși Dalai Lama accepta teoria neurologiei că evenimentele mintale obișnuite sînt corelate cu activitatea creierului, el credea că, la un nivel mai subtil al conștiinței, creierul și mintea sînt două entități separate.

Ba chiar considera că presupunerea tacită din neurologia cognitivă, potrivit căreia mintea și creierul reprezintă în mod invariabil două laturi ale aceleiași activități, limitează orizontul cercetării științifice. Credea că această presupoziție îi impune științei să-și caute răspunsurile numai într-un cadru limitat arbitrar. Poate că în urma numeroaselor descoperiri și progrese realizate în neurologie, oamenii de știință vor depăși această paradigmă și vor lărgi limitele pe care și le-a stabilit neurologia.

De pildă, unul dintre fenomenele care i-ar plăcea să fie studiate de oamenii de știință este ceea ce tibetanii numesc „rămînerea în starea de lumină clară" după moarte. Se spune că aceasta reprezintă situația în care unii practicanți avansați ai meditației sînt capabili, în momentul morții, să rămînă într-o stare meditativă timp de mai multe zile după ce respirația lor încetează, interval în care corpul lor nu prezintă nici un semn de descompunere. Deși acest fenomen este, se înțelege, destul de rar, Dalai Lama a auzit de curînd de un călugăr obișnuit, care, așa cum i-au relatat martorii, a rămas în starea de lumină clară timp de patru zile după moartea sa.

La celălalt capăt al vieții, Dalai Lama se întreba dacă știința ar putea să identifice cu precizie momentul în care fătul devine conștient sau momentul în care începe să raționeze. Din perspectivă budistă, acel punct este marcat de momentul trezirii conștiinței subtile în minte.

Influențe subtile

Aceste considerații l-au dus pe Dalai Lama la o altă serie de întrebări, care ar sugera existența unei conștiințe subtile ce guvernează atît creierul, cît și corpul. „Există aici un lucru care mă interesează foarte mult: o cogitație foarte subtilă, aproape sub limita conștiinței. De pildă, atunci cînd un individ stă în liniște și se gîndește la ceva, și dintr-o dată, din această stare calmă, ajunge să se înfurie, fără acțiunea nici unui stimul din afară, încotro căutăm cauza? Există oare dovezi empirice constrîngătoare, care să ne permită să spunem că creierul a dat naștere acelei cogitații subtile, care a dus la mînie sau la alte emoții? Sau s-ar putea ca acest prag subtil sau cogitație cvasiconștientă să fi avut un efect asupra creierului — care, la rîndul său, a reacționat trezind alte emoții?

„Fără îndoială că diferitele stări de echilibru sau de dezechilibru ale corpului — bune sau rele — influențează stările mintale. Acesta este un lucru demonstrat. Dar pe mine mă interesează în ce măsură mintea ca atare și mai ales gîndurile foarte subtile pot avea o influență asupra creierului. În acest caz, nu va exista o corelație uniderecțională de la creier la activitatea mintală, ci ea se va face și invers, de la activitatea mintală la creier.“

Pe măsură ce intrau, participanții începeau să fie atenți la această conversație. Francisco Varela a preluat ideea, vorbind din perspectiva neurologiei cognitive. „Cred că Sfinția Sa se referă la un aspect foarte important, care în știința modernă poartă numele de emergență (evident, cu un sens total diferit decît cel pe care îl are în budism). În termeni matematici, se poate spune că starea emergentă apare ca o consecință a unei stări globale. Starea minții trebuie să exercite o influență asupra unei componente neurale mărunte, locale. Așadar, nu numai că creierul dă naștere stărilor mintale, dar și stările mintale trebuie să fie capabile să modifice starea creierului. Aceasta este în mod necesar adevărat. Cu toate acestea, nu a fost cercetată prea atent această direcție, pentru că ideea pare să contrazică presupozițiile occidentale. Dar este logic implicită în discursul științei actuale.“

Apoi, Dalai Lama a dus discuția într-o direcție surprinzătoare: „Mă gîndeam la influențele filozofice și teologice care încă se exercită asupra științei moderne a creierului. Owen, ai menționat contextul kantian al științei modrne. Dar dacă privim fundalul teologic al științei occidentale, ale cărei presupuneri sînt perpetuate fără să fie puse în discuție, se poate observa că acesta nu cuprinde ideea de continuitate a conștiinței de la o viață la alta — ci se presupune, din principiu, că acest lucru este imposibil.

De vreme ce, din perspectivă budistă, noi considerăm că toate procesele mintale derivă din mintea înnăscută, acea luminozitate care constituie natura fundamentală a conștiinței, am putea spune că toate procesele mintale care au fost studiate de neurologie sînt proprietăți emergente ale acestei naturi esențiale a conștiinței. Eu cred că neurologia modernă lucrează cu o perspectivă complet diferită, în care toate acestea sînt proprietăți emergente nu ale vreunei luminozități esențiale, ci ale creierului. Este o mare diferență.“

Este oare mintea doar o marionetă a creierului?

Alan a urmărit implicațiile discuției. „Așa cum a observat Francisco, în majoritatea textelor de specialitate se vorbește de o influență de jos în sus: creierul face un anumit lucru și mintea îl urmează cu fidelitate, ca o marionetă. Însă Richie a atras atenția asupra felului în care experiența și mediul modifică stările creierului într-un mod foarte concret, semnificativ, chiar pînă la nivel molecular. Nu am auzit încă nimic despre felul în care atitudinile modifică creierul.

Sfinția Sa a ridicat întrebarea dacă gîndurile însele pot să aibă un impact asupra creierului atunci cînd pur și simplu stai și te gîndești. Cauzalitatea nu merge îm ambele sensuri? Nu ar fi de folos să încercați să utilizați un alt limbaj, uzînd de tot prestigiul și autoritatea pe care le dețineți în neurologie?

Atunci cînd spuneți pur și simplu «experiență și mediu», ca să fiu sincer, ca om, mă simt lipsit de orice putere. Vorbind la nivel afectiv, și nu rațional, mă simt ca și cum ar trebui să caut un mediu potrivit care să aibă un efect bun asupra creierului meu. Ca și cum ar trebui să aștept ca experiențele să vină la mine. Mă simt ca un pion, la fel ca atunci cînd aud de toate aceste lucruri pe care mi le face creierul. Dar dacă psihologia de astăzi ar începe să folosească o terminologie diferită, dacă ar spune că și atitudinile, gîndurile și valorile ne afectează creierul, ne-ar oferi o bază cognitivă pentru credința că putem schimba, totuși, ceva prin igienă psihologică și educație emoțională — ideea pe care a amintit-o și Sfinția Sa. Trebuie să simțiți că acest efort are un temei real.“

Dalai Lama a preluat această idee. „Cînd pui un accent atît de mare pe mediu, creier și așa mai departe, e ca și cum tu n-ai putea fi niciodată sursa schimbărilor. Alții trebuie să le realizeze pentru tine, nu tu însuți. Mulți credincioși gîndesc la fel, că orice schimbare în bine în viața lor nu poate veni decît din afară, de pildă de la Dumnezeu, fără ca ei să depună prea mult efort. Cred că aceasta este o mare greșeală.“

„Cred că avem o ușoară neînțelegere“, a răspuns Richie Davidson. „Ori de cîte ori ai anumite gînduri sau emoții pe care le generezi singur — de pildă, dacă stai în liniște și generezi imaginea unei scene vizuale — îți controlezi creierul. Îți schimbi creierul. Acest lucru poate fi demonstrat precis în laborator. Știm că oamenii își modifică tot timpul, în mod voluntar, creierul.

Dacă luăm în considerare conceptul de «proprietate emergentă», așa cum l-a folosit Francisco, gîndurile și emoțiile la care vă referiți sînt proprietăți emergente ale creierului și, la rîndul lor, au influențe asupra altor sisteme ale creierului. Dacă generăm în sinea noastră sentimente de bunăvoință iubitoare sau compasiune ori un anume tip de imagini, acest lucru va produce în mod invariabil schimbări în creier. Există astăzi o documentație științifică substanțială care arată că oamenii pot într-adevăr realiza acest lucru. Potrivit neurologiei actuale, atunci cînd îmi mișc mîna, determin o schimbare a creierului meu. Cred că pur și simplu ar trebui să exprimăm mai bine această idee.“

„Important în ideea lui Richie“, a dezvoltat Francisco, „este faptul că pînă și în cazul unor acțiuni foarte simple, cum ar fi mișcarea mîinii, iluzia voinței, pe care o acceptăm cu toții, este deja o manifestare a acestei cauzalități de sus în jos. Totul lucrează după acest model în creier — cauza se află la ambele capete.“

Nimeni nu a reacționat la expresia provocatoare a lui Francisco, „iluzia voinței“, iar Owen Flanagan a remarcat că filozofia s-a luptat cu aceleași întrebări în ce privește mintea și creierul. „O tradiție importantă în Occident, numită uneori dualism cartezian, susține ceea ce un filozof a numit «mitul fantomei din mașină». Ideea era aceea că există un suflet mic, necorporal, care interacționează cu creierul, așa cum spunea Descartes, prin intermediul glandei pineale. Teza cea mai larg răspîndită astăzi printre filozofi este aceea că mintea *este,* de fapt, creierul. Aceasta nu înseamnă că este adevărat, ci doar că majoritatea celor care lucrăm în această ramură a filozofiei credem că așa este.

Este sigur adevărat că această cauzalitate este atît ascendentă, cît și descendentă. Gîndurile noastre de nivel superior ne pot schimba corpul, însă procesele superioare de gîndire, în pofida faptului că sînt proprietăți emergente, sînt ele însele procese ale creierului. Din felul în care Sfinția Sa a pus întrebarea, am detectat posibilitatea unei viziuni dualiste, anume aceea că, la un anumit nivel, s-ar putea să existe ceva mai mult decît activitate cerebrală — că există gînduri care nu sînt ele însele evenimente cerebrale, dar afectează evenimentele care au loc în creier. Însă concepția ortodoxă, susținută la ora actuală de filozofii din Occident și cred că și de majoritatea neurologilor, este aceea că orice eveniment mintal, oricît de exotic ar fi, chiar o stare de luminozitate, nu este altceva decît o stare a creierului.“

Cînd mintea conduce creierul

Netulburat și ferm, Dalai Lama și-a urmărit în continuare interesul pentru acele procese mintale în care mintea guvernează activitatea creierului. El a continuat: „Atunci cînd ne mișcăm ochii, este clar că percepția vizuală ni se schimbă, însă atunci cînd ne concentrăm atenția asupra unui obiect din cîmpul nostru vizual, ținînd în continuare ochii nemișcați, se pare că acesta este un eveniment pur mintal. Aceasta nu înseamnă că nu există corespondenți neurali ai acestei schimbări a atenției, dar pare totuși un exemplu clar a ceea ce Francisco a numit cauzalitate descendentă — mintea care influențează fiziologia.“ Apoi a întrebat cum este descrisă în termeni științifici această modificare a atenției conștiente.

Richie Davidson, ale cărui cercetări au legături directe cu această întrebare, a răspuns: „Expresia care a fost folosită în neurologia cognitivă este «atenție spațială», adică atunci cînd ai privirea concentrată asupra unui punct, dar ești conștient și de ceea ce se petrece la periferia cîmpului vizual.“

„Ce se schimbă, de fapt, în acest mecanism de selecție?“, a întrebat Dalai Lama. „Pare evident că aici sînt implicate două procese. Unul este percepția vizuală propriu-zisă, iar celălalt este ceva cu totul diferit, un proces în decursul căruia sînt alese și identificate, separate și evaluate lucrurile din acel cîmp vizual — dar nu într-o legătură directă cu direcția în care este ațintită privirea. Astfel că întrebarea mea este dacă această cogniție mintală are vreo conexiune cu o altă arie a creierului, pe lîngă cortexul vizual?“

Dalai Lama a continuat, propunînd experimente pentru gînduri, întrebînd ce s-ar petrece în creier atunci cînd individul ar privi pasiv la ceea ce se află în cîmpul său vizual și ce s-ar petrece atunci cînd și-ar păstra ochii deschiși, concentrîndu-se asupra unui sunet.

„Sfinția Voastră“, a răspuns Richie, „este o întrebare excelentă — ați anticipat cercetările actuale asupra mecanismelor creierului care stau la baza atenției.“ Abilitatea de a-ți distribui selectiv atenția asupra diverselor elemente din cîmpul vizual fără a-ți mișca ochii, a spus Richie, implică părți ale lobului frontal și ale cortexului parietal. Însă concentrarea asupra unui sunet activează lobul frontal și conexiunile cu cortexul auditiv. În situația în care ochii ar fi deschiși, iar atenția pasivă, s-ar produce o dezactivare la nivelul mecanismelor de control ale lobului frontal care dirijează atenția, dar ar continua activitatea din sistemele senzoriale specifice vederii.

În timp ce răspundea la întrebările lui Dalai Lama, mîinile lui Richie erau într-o mișcare continuă, cu gesturi foarte clare, elegante și precise, care ilustrau fiecare propoziție — aproape ca ale unui dirijor. Era mult mai degajat decît atunci cînd își prezentase materialul pregătit.

Dimineață, Richie adusese cu el un mulaj, un model de plastic al creierului omenesc, care stătuse pe masa din fața lui toată ziua, fără să fie folosit. Însă acum Thupten Jinpa a luat modelul pentru a clarifica afirmațiile lui Richie —, dar a renunțat și i l-a înmînat lui Francisco pentru a desprinde structurile relevante și a le arăta și celorlalți.

Între timp, Dalai Lama și-a continuat argumentarea: „Să luăm două situații diferite, în care cogniția mintală este mai degrabă pasivă, decît alertă și dinamică. Una este o stare involuntară, ești obosit și mintea îți este goală, echidistantă. Probabil că partea creierului care răspunde de cogniția mintală este dezactivată. Dar mai există și posibilitatea ca mintea ta să fie foarte, foarte clară și tu să alegi în mod voit să nu activezi identificarea mintală și toate celelalte procese. Nu vor exista anumite corelații neurale pentru fiecare dintre aceste două situații, voluntară și involuntară? Aceste conexiuni sînt ele distincte și identificabile în creier?"

În acel moment, Francisco a desprins de pe mulaj ambalajul de plastic, după care l-a așezat în fața lui Richie — iar mulajul s-a desfăcut imediat în bucăți, provocînd rîsul tuturor.

„Un creier fracturat!“, a spus Richie, după care a continuat: „Ca să răspund la întrebarea Sfinției Voastre, specialiștii nu au studiat această problemă în mod explicit, dar putem emite predicții foarte precise. Specialiștii vorbesc de o creștere a raportului între semnal și zgomotul de fond în starea de alertă. Informația senzorială, perceptivă și mintală specifică acestei stări are un semnal mai puternic prin comparație cu zgomotul de fond; va avea un nivel foarte ridicat de activare. Însă atunci cînd sîntem obosiți, se va înregistra o activitate de fond foarte pronunțată în alte părți ale creierului, care va fi irelevantă, și vom putea prezice o activitate mai scăzută în aria vizuală a creierului. Așadar, atunci cînd alegem să fim alerți, ar trebui să observăm un tipar de activare mult mai pronunțat, asociat atît cu evenimentele senzoriale, cît și cu cele mintale.“

Această afirmație l-a făcut pe Dalai Lama să ceară o altă lămurire. „Lăsînd deoparte cazul în care individul este pur și simplu obosit, ați reușit să identificați corespondențe neurale corespunzătoare stării în care individul este foarte odihnit și simțurile sale sînt alerte, dar alege în mod conștient să nu declanșeze nici o activitate mintală, să nu judece, să nu identifice etc. materialul furnizat de simțuri?“

Aici Dalai Lama părea să se refere la o stare de meditație asemănătoare cu ceea ce — în timpul experimentelor din laboratorul lui Richie de la Madison — lama Öser numise „conștiința deschisă“, o stare în care individul continuă să fie foarte conștient de activitatea sa mintală, dar nu se angajează în fluxul acesteia. Atenția conștientă rămîne nemișcată și echilibrată. Deși activitatea mintală pare să indice o oarecare activitate neurală, Dalai Lama se întreba dacă au fost cercetate procesele neurale care să corespundă acestei stări de conștiință „pasivă“.

„Nu s-au desfășurat cercetări în această direcție“, a răspuns Richie. Însă în decurs de aproximativ un an, Richie avea să desfășoare chiar el astfel de experimente la Madison.

Emoții impulsive versus *emoții deliberate*

În acel moment, Dalai Lama s-a uitat în direcția mea și a dat din cap în semn că putem deschide sesiunea de discuții programată din acea după-amiază. Eu am început prin a-i întreba: „Există întrebări pe care ați dori să le ridicați sau aspecte pe care ați dori să le lămuriți?"

După discuțiile noastre, Dalai Lama mi-a mărturisit că fusese intrigat de relația dintre stările emoționale și activitatea din cortexul frontal stîng și drept și nucleul amigdalian și de-a dreptul impresionat de faptul că acum exista o modalitate mult mai sofisticată de a investiga corespondențele dintre stările mintale și creier. El intuia că ar putea exista conexiuni strînse cu psihologia budistă, deși nu era încă clar modul precis în care neurologia s-ar putea suprapune cu teoria budistă asupra minții. De pildă, se întreba ce rol se va descoperi că joacă rațiunea sau gîndirea, în general, în emoțiile bune sau în cele distructive — de vreme ce rațiunea este, de asemenea, o funcție a lobilor frontali.

După o pauză lungă, Dalai Lama a spus: „Am ascultat o mulțime de informații științifice despre emoțiile negative, cum ar fi frica, mînia și așa mai departe. Toți oamenii au aceste emoții; ele sînt foarte naturale. Mă interesează să aflu dacă, din perspectivă neurologică, putem detecta o diferență calitativă, percepută de budism, între două tipuri de emoții. Pe de o parte, există emoțiile impulsive, cum ar fi mînia. Ele pot să difere în intensitate de la un individ la altul, dar nu există nici un indiciu că le poți cultiva în mod deliberat sau că le poți spori capacitatea.

Pe de altă parte, există emoții cum ar fi compasiunea și dezamăgirea față de starea de neiluminare, despre care vorbesc budiștii. Putem întări efectiv aceste stări emoționale, dacă le cultivăm în mod deliberat printr-o practică prelungită și prin obișnuință. Să luăm credința, de exemplu. Există credința oarbă, care este spontană, dar există și alte tipuri de credință, care se bazează pe admirarea și aprecierea calităților — ceea ce budiștii ar numi credința bazată pe înțelegere.

Puteți imagina un experiment științific care să detecteze dacă există diferențe apreciabile între aceste două tipuri de emoții, impulsive și deliberate?“

„Sfinția Voastră“, a răspuns Richie, „ieri ați menționat că anumite tipuri de emoții pozitive ar fi mult mai probabil să se fondeze pe rațiune, pe cîtă vreme anumite tipuri de emoții negative apar în mod spontan. În neurologie, aceasta este o observație foarte interesantă. În această dimineață, am prezentat cîteva dovezi care indică faptul că anumite tipuri de emoții pozitive sînt asociate cu activarea lobului frontal stîng al creierului. Aceasta este de asemenea o arie în care au loc și anumite procese de gîndire.“

Pe măsură ce Richie a început să dezvolte subiectul, interesul lui Dalai Lama s-a accentuat: „Și există dovezi foarte solide că ne putem folosi abilitățile de raționare pentru a spori activitatea în această arie, lucru care, la rîndul său, poate promova anumite emoții pozitive. Potrivit anumitor studii, cu cît activarea din aria frontală stîngă este mai puternică, cu atît sînt mai pronunțate anumite emoții pozitive, cum ar fi vigoarea, zelul și perseverența.“

M-am gîndit că Dalai Lama ar fi interesat și de rolul lobilor frontali în tipurile de acte emoționale impulsive, pe care el le punea în opoziție cu emoțiile deliberate, așa că l-am întrebat pe Richie dacă există cercetări în această direcție.

„N-am avut timp să vorbesc despre aceasta mai devreme“, a spus Richie, „dar există dovezi că în anumite tipuri de emoții negative spontane — de pildă, atunci cînd oamenii comit acte de violență sau alte acte antisociale în mod impulsiv, fără să se gîndească — activitatea din lobii frontali este sub limită. Tocmai a apărut un studiu care arată că este vorba chiar de o atrofiere, adică de o micșorare a lobului frontal, la indivizii care au o înclinație către aceste gen de comportament antisocial spontan — un comportament care nu este precedat de deliberare[1].

Sfinția Voastră, una dintre concluziile pe care le sugerează aceste date este aceea că există anumite tipuri de gînduri pe care le putem cultiva pentru a ne întări emoțiile pozitive și că acele gînduri ar trebui să fie asociate cu schimbări în această arie a creierului. Însă este nevoie de studii mai amănunțite în această direcție.“

Descătușarea gîndurilor: războinicii porumbei

Aici a intervenit Matthieu Ricard. „Am vorbit foarte mult despre posibilitatea de schimbare. Cum se produce această schimbare în contextul practicii contemplației? Știm că emoțiile durează cîteva secunde, că dispozițiile durează, să zicem, o zi și că temepramentul se șlefuiește de-a lungul anilor. Așa că dacă vrem să ne schimbăm, este limpede că trebuie să acționăm mai întîi asupra emoțiilor, ceea ce ne va ajuta să ne schimbăm dispozițiile, fapt care va duce în cele din urmă la fixarea modificărilor de temperament. Cu alte cuvinte, trebuie să începem prin a lucra cu acele evenimente instantanee care au loc în mintea noastră. Așa cum obișnuim noi să spunem, dacă avem grijă de minute, orele își vor purta singure de grijă.

Cum ar trebui să procedăm însă în termeni practici? Perioada refractară și toate celelalte vor fi puțin cam prea abstracte pentru cel care vrea să înceapă chiar acum să se ocupe de emoțiile sale. Prin urmare, unul dintre elementele-cheie se referă la felul în care se înlănțuie gîndurile, la felul în care un gînd duce la altul.

Învățătorul meu mi-a spus o poveste despre un fost comandant de oști din estul Tibetului, care a renunțat la toate activitățile sale militare și lumești și s-a retras într-o peșteră pentru a medita. A stat acolo timp de cîțiva ani. Într-o bună zi, în fața peșterii sale s-au aliniat mai mulți porumbei și el le-a dat o mînă de grăunțe. Însă în vreme ce îi privea, stolul de porumbei i-a amintit de legiunile de războinici pe care îi avusese sub comanda lui și acest gînd i-a amintit la rîndul său de expedițiile în care fusese — și a devenit foarte mînios gîndindu-se la foștii săi inamici. Aceste amintiri i-au invadat curînd mintea, după care a coborît în vale, și-a găsit tovarășii de luptă și s-a dus iarăși la război!

Povestea arată cum un gînd izolat poate să se dezvolte devenind o adevărată obsesie, ca un norișor alb care se transformă într-un nor întunecat și imens, străbătut de fulgere. Cum putem face față acestei situații?

Atunci cînd vorbim de meditație, cuvîntul pe care-l folosim în tibetană înseamnă, de fapt, «familiarizare». Trebuie să ne familiarizăm cu o nouă modalitate de a aborda apariția gîndurilor. La început, cînd apare un gînd de mînie, de dorință sau de invidie, nu sîntem pregătiți pentru el. Așa că, în decurs de cîteva secunde, acel gînd a dat deja naștere unui al doilea și unui al treilea gînd și în curînd mintea noastră este invadată de gînduri care ne întăresc mînia sau invidia — iar apoi este deja prea tîrziu. Avem deja necazuri, ca atunci cînd de la o singură scînteie se aprinde pădurea întreagă.

Calea principală de a interveni a fost numită «a privi înapoi» la un gînd. Atunci cînd apare un gînd, trebuie să îl privim și să ne uităm în urmă, la sursa din care provine. Trebuie să investigăm natura acelui gînd, care pare atît de solid. În timp ce îl privim, aparenta sa soliditate se va dizolva și gîndul se va disipa fără să dea naștere unui lanț de gînduri. Scopul nu este acela de a încerca să blochezi apariția gîndurilor — oricum acest lucru nu este posibil —, ci acela de a nu le lăsa să-ți invadeze mintea. Și acest exercițiu trebuie repetat mereu și mereu, pentru că nu sîntem învățați să ne administrăm gîndurile în acest fel. Sîntem ca o coală de hîrtie care a stat rulată multă vreme. Dacă încercăm să o netezim pe masă, se va încolăci din nou, în clipa în care luăm mîna de pe ea. Aici intervine antrenamentul.

Unii se întreabă ce fac cei care se retrag în sihăstrie, stînd așezați timp de opt ore pe zi. Exact acest lucru: se familiarizează cu o nouă modalitate de a aborda apariția gîndurilor. Atunci cînd începi să te obișnuiești să recunoști gîndurile pe măsură ce apar, este ca și cum ai recunoaște rapid o persoană dintr-o mulțime. Atunci cînd în minte apare un gînd puternic de atracție sau de mînie, despre care știi că este pe cale să ducă la o proliferare a altor gînduri asemănătoare, poți să spui: «Ah, iată că vine acel gînd.» Acesta este primul pas. Iar acest prim pas te ajută să eviți să fii invadat de acel gînd.

Cînd te-ai obișnuit să faci acest lucru, procesul de administrare a propriilor gînduri devine mult mai natural. Nu mai trebuie să te lupți și să aplici antidoturi specifice fiecărui gînd negativ, pentru că știi deja cum să le faci să dispară, fără să mai lase nici o urmă. Gîndurile se dezleagă singure. Exemplul dat, de regulă, este acela al șarpelui. Dacă și-a înnodat din greșeală corpul, poate să defacă nodul fără efort, fără să aibă nevoie de vreun ajutor din afară. În cele din urmă, va veni vremea ca gîndurile să vină și să plece ca o pasăre care trece pe cer fără să lase nici o urmă. Celălalt exemplu tipic este acela al hoțului care intră într-o casă goală. Proprietarul nu are nimic de pierdut și hoțul nu are nimic de cîștigat.

Aceasta este o experiență a libertății. Nu devii pur și simplu apatic, ca o legumă, ci ai ajuns să-ți domini gîndurile. Acestea nu te mai pot duce de nas. Dar aici se ajunge numai prin antrenament susținut și experiență autentică.

Aceasta este totodată și calea prin care îți poți dezvolta gradual anumite calități care îți vor deveni o a doua natură, un nou temperament. Să luăm ca exemplu compasiunea. A existat în secolul al XIX-lea un mare ermit, numit Patrul Rinpoche. Într-o bună zi, i-a spus unui discipol al său să se ducă într-o peșteră și să mediteze șase luni, timp în care să nu se gîndească la altceva decît la compasiune. La început, sentimentul de compasiune este pentru toate ființele neîndoielnic fals și artificial. Apoi, treptat, mintea se umple de compasiune; compasiunea rămîne în minte fără să mai facem vreun efort.

După ce au trecut cele șase luni, discipolul stătea la intrarea în peșteră și a zărit jos, în vale, un călăreț singuratic cîntînd. Yoghinul a avut un soi de premoniție clară, un sentiment puternic că omul acela urma să moară în decurs de o săptămînă. Apoi, contrastul dintre imaginea călărețului care cînta vesel și acea intuiție bruscă pe care o avusese a făcut ca yoghinul să fie cuprins de o tristețe fără margini, gîndindu-se la existența condiționată a oamenilor, ceea ce budiștii numesc *samsara*. În acel moment, mintea i-a fost invadată de o compasiune copleșitoare, care nu l-a mai părăsit niciodată. I-a devenit o a doua natură, sensul suprem al meditației. Vederea acelui om nu a fost decît un declanșator — esențială a fost familiarizarea anterioară. Incidentul respectiv nu ar fi avut același efect asupra lui dacă nu ar fi petrecut ultimele șase luni cufundîndu-se în compasiune.

Noi discutăm aici despre cum am putea să ajutăm societatea. Dacă aspirăm să contribuim cu ceva la societate — să dobîndim o nouă viziune asupra lucrurilor — trebuie să începem cu noi înșine. Trebuie să luăm decizia de a ne transforma, și această transformare se poate realiza numai prin exercițiu, nu prin idei care zboară. Aceasta este contribuția care vine din practica budistă."

Pe tot parcursul discursului lui Matthieu, Dalai Lama a stat aplecat înainte, ascultînd cu atenție. Apoi și-a scos ochelarii și, cu un ton extrem de sincer, a spus: „Foarte bine, minunat."

Paul Ekman ascultase și el, captivat.

Aserviți de emoții

Apoi, Venerabilul Amchok Rinpoche a vorbit foarte încet de la locul său, din spatele lui Dalai Lama: „În ce măsură pot fi întărite prin gîndire emoțiile negative, așa cum se întîmplă cu emoțiile pozitive sau constructive?"

Richard Davidson a răspuns: „Cred că există o clasă de emoții distructive care apar în mod spontan, așa cum a spus şi Sfinţia Sa. O emoţie de acest gen apare însoţită de o lungă perioadă refractară, ca să folosesc expresia lui Paul Ekman; odată ce o emoţie a fost declanşată, ea preia controlul. Există date care indică faptul că aceste emoţii sînt asociate cu o activare liberă sau, în orice caz, mai puţin inhibată a unor structuri cum ar fi nucleul amigdalian, care sînt conectate cu cortexul frontal.“

Richie a argumentat că astfel de emoţii impulsive sînt mai degrabă slăbite de gîndire, decît întărite: „Reflecţia susţinută va activa cortexul frontal şi va inhiba nucleul amigdalian. Iar în acest fel, potrivit neurologiei, însuşi actul de a gîndi ar trebui să acţioneze ca un inhibitor asupra acestui tip de emoţii distructive. Dar aceasta nu înseamnă că nu există anumite emoţii distructive care pot fi întărite prin gîndire. Probabil că există. Însă acele emoţii distructive foarte puternice, care apar în mod spontan, vor fi, probabil, combătute de gîndire.“

Paul Ekman stătea pregătit să intervină. „Întrebarea mea se referă la termenul de «gîndire». În exemplul pe care l-am prezentat ieri, despre propria mea experienţă în încleştarea emoţiilor, îmi treceau prin minte o mulţime de gînduri: «Este oare cu un alt bărbat? A avut un accident de maşină?» Aţi putea spune că toate acestea erau gînduri nerezonabile, dar nu cred că era vorba de o lipsă totală de activitate a abilităţilor cognitive — care presupun că înseamnă activitate la nivelul lobilor frontali.“

Richie nu a fost de acord cu această concluzie. „Cred că în acel caz, Paul, gîndurile tale erau cele conduse de emoţii şi nu invers, adică nu gîndurile erau cele care dirijau sau reglau emoţiile. Gîndurile au apărut ca o consecinţă a emoţiei pe care o resimţeai.“

„Eram dominat complet de emoţie“, a spus Paul.

„Noi vorbim de folosirea gîndirii pentru a ne regla emoţiile într-un mod mult mai conştient şi mai voluntar decît de obicei“, a spus Richie. În acea situaţie, gîndurile tale nu erau intenţionate. Ele îţi apăreau spontan, ca o consecinţă a emoției. Numai atunci cînd ai încercat să depășești emoția, atunci cînd te-ai distanțat puțin de acel eveniment ai început să cultivi gînduri voluntare, care au suprimat mînia."

„Cred că este ceva mai complicat", a răspuns Paul, „pentru că, în combinație cu toate acele gînduri, exista o conștiință deliberată și un efort de a mă convinge să nu acționez conform acelor gînduri și sentimente. Însă acesta era un alt gen de gînd. Eu mă întreb la ce nivel de precizie putem ajunge atunci cînd spunem că genul corect de gînduri, gîndurile bune, cele care nu sînt aservite emoțiilor, implică lobul frontal. Și la fel, atunci cînd spunem că celelalte feluri de gîndire conștientă, care nu sînt voluntare, ci dirijate de emoții, nu implică deloc acea parte a creierului."

„Pacienții care au suferit leziuni ale lobului frontal", a observat Richie, „nu-și pot dirija în mod voit gîndurile. Aici se află diferența esențială."[2]

Dalai Lama a intervenit: „Și din punct de vedere budist, se disting mai multe tipuri de gînduri. Unele sînt valide, altele nu. De exemplu, gîndurile implicate în dezvoltarea compasiunii se întemeiază pe o experiență validă sau pe anumite observații valide. Dar există și alte tipuri de gînduri, care pot duce la o amplificare a mîniei. Te poți gîndi că cineva te-a tratat necinstit și, deși poate fi un gînd fals, începi apoi să reflectezi la acest lucru. Este un tip de raționare, dar nu se bazează pe o temelie solidă și nici nu susține emoția într-o măsură foarte mare.

Am dreptate, Paul, dacă presupun că tu sugerezi, de fapt, că ar fi mult prea simplist să asociem gîndurile valide cu activitatea lobului frontal și alte tipuri de gînduri cu o activitate în altă parte a creierului?"

„Da", a spus Paul.

„Da", a întărit și Richie. „Și nu asta voiam să spun. Sub influența unei înlănțuiri de gînduri negative, individul poate plănui să comită o acțiune imorală sau violentă, gîndindu-se la ea și fixîndu-și în minte toate detaliile în mod premeditat.

Și această activitate implică lobii frontali, într-un mod cît se poate de negativ. Deci, nu am vrut să sugerez că orice activitate a lobilor frontali este în mod necesar legată de gîndurile pozitive. Nu este deloc așa.“

Deși această concluzie trimitea la un răspuns mai direct la întrebarea inițială a lui Amchok Rinpoche, referitoare la cultivarea ideologică și deliberată a emoțiilor distructive, cum ar fi ura, ne-am oprit aici și nu am explorat toate implicațiile. Așa cum putem afla de la știrile zilei, există o varietate de aplicații negative ale lobilor frontali, cum ar fi lozincile care îi ațîță pe oamenii care aparțin unui anumit grup să îi urască pe alții, care țin de un alt grup. Dar în acest moment discuția noastră s-a îndreptat către căutarea unor remedii.

Educația inimii

Am revenit la un comentariu anterior al lui Dalai Lama. „Aceasta ne readuce la observația Sfinției Sale, că trebuie să înțelegem în detaliu complexitatea emoțiilor distructive pentru a putea să găsim remediile lor — mai ales atunci cînd studiem cum pot fi educați oamenii astfel încît ei să depășească aceste emoții. Matthieu a prezentat un model, inspirat de practica budistă, în care începi cu efortul de a aduce în minte o stare pozitivă, cum ar fi compasiunea, și apoi repeți exercițiul pînă cînd devine o stare familiară, un obicei, moment în care ea devine stabilă. Aceasta pare să sugereze un model general după care am putea începe să schimbăm aceste procese și să-i ajutăm pe oameni să cîștige mai mult control asupra emoțiilor distructive.

Știu că pe toți ne interesează acest lucru, Sfinția Voastră“, am adăugat eu, sperînd să îndrept discuția spre aplicațiile practice — spre modurile în care oamenii ar putea fi ajutați să-și depășească emoțiile distructive.

Mark Greenberg a luat cuvîntul. „Aș dori să fac o observație și apoi să-i pun o întrebare lui Richie. Toate acestea ne arată că nu căutăm doar moduri de a dezvolta reflecția, ci și o educație a inimii. Acestea sînt două procese fundamentale. Și ambele trebuie stimulate. Întrebarea este, așadar, următoarea: crezi că dacă noi, ca adulți, am cultiva prin exercițiu bunăvoința iubitoare, aceasta ar putea influența și perioada de eliberare din strînsoarea emoțiilor negative?"

„Sau cît de puternic sîntem afectați de ele sau cît de des?", am adăugat eu.

Știam că Richie ar fi răspuns afirmativ la această întrebare, dar a intervenit Matthieu și ne-a îndreptat atenția într-o altă direcție. „Într-un studiu efectuat asupra copiilor aflați în perioada de recuperare după o traumă provocată de o catastrofă naturală, s-a descoperit că exista o diferență semnificativă în privința intervalului de recuperare la copiii din Bangladesh, care proveneau din comunități budiste. Copiii care fuseseră educați în spiritul valorilor budiste și-au revenit mult mai repede și au fost mult mai puțin traumatizați decît copiii care proveneau din alte culturi. Se pare că acest fapt se datorează felului în care fuseseră educați, în spiritul cultivării bunăvoinței.

În societatea tibetană, de pildă, foarte rar vezi copii care omoară insecte. Îmi aduc aminte că am călătorit în Franța într-un autocar împreună cu un grup de călugări tibetani și, la un moment dat, șoferul a omorît o albină. Tibetanii au fost de-a dreptul șocați. Studiul efectuat asupra copiilor din Bangladesh arată că această cultivare a compasiunii se corelează cu o abilitate mai dezvoltată de recuperare în urma stresului și a traumelor."

Dalai Lama dorea să mai adauge ceva la povestea lui Matthieu despre călugărul care meditase timp de șase luni asupra compasiunii. „Din punct de vedere budist, succesul meditației sale asupra compasiunii a depins de purificarea de negativitate și de amplificarea calităților pozitive, a virtuților. Meditatorul nu repeta pur și simplu termenul de «compasiune» ca pe o mantră, în fiecare oră, în fiecare secundă — «compasiune,

compasiune, compasiune». Nu acesta este procesul de familiarizare. Procesul implică mai degrabă o îndreptare a fiecărui gînd conștient către țelul de a cultiva compasiunea, astfel încît, în orice activitate s-ar angaja individul, face întotdeauna aceasta din acea direcție. Acesta este un tip de dedicare unidirecțională. Și aceasta este ceea ce a dat naștere experienței sale.“

Matthieu a dezvoltat ideea: „Aceste practici sînt uneori foarte dificile. În sutre, se explică cum poți să urmezi această disciplină cu fiecare gest. Cînd se ridică, practicantul gîndește: «Fie să mă ridic pentru a elibera toate făpturile vii de suferință.» Cînd își leagă centura, se gîndește: «Fie să cultiv centura contemplației.» Cînd coboară scările, își spune: «Fie să cobor iarăși pentru a elibera toate făpturile vii de suferință.» Cînd deschide ușa: «Fie ca ușa eliberării să se deschidă pentru toate făpturile vii.» Cînd închide ușa, își spune: «Fie ca ușa suferinței să se închidă pentru toate făpturile vii.» Astfel, fiecare clipă se umple cu gîndul compasiunii. Compasiunea va deveni o parte a fluxului de gînduri al minții.“

„Cred că descrierea făcută de Matthieu antrenamentului budist este foarte pertinentă din perspectiva neurologiei“, a spus Richie Davidson. „Putem începe să ne gîndim cum schimbă efectiv creierul acest gen de antrenament, în care fiecare acțiune este asociată cu gîndul de a cultiva compasiunea. Avem toate motivele să credem că un antrenament atît de profund și de sistematic ne poate afecta creierul în anumite moduri. Începem astfel să detectăm precis ce regiuni ale creierului și ce conexiuni pot fi stimulate pentru a facilita recuperarea mai rapidă după genul de traume la care s-a referit Matthieu; există cercetări care pot constitui un model de descoperire a beneficiilor acestui tip de antrenament. Însă nimic de acest gen nu a fost studiat pînă acum cu instrumente științifice, pentru simplul motiv că genurile de intervenții cu care am avut noi de-a face în Occident se situează, am putea spune, la nivelul școlii de infirmieri prin comparație cu nivelul pe care îl descrie Matthieu.“

40 de ore pentru compasiune

Pe tot parcursul discuției, Paul dăduse din cap că este de acord. Acum a întrebat: „Ce s-ar întîmpla dacă guvernatorul Californiei ar veni și ți-ar spune ție, Richie, sau Sfinției Voastre: «Vă acord 40 de ore pentru a-i antrena pe toți gardienii de închisoare, dacă credeți că la sfîrșit aceștia vor deveni mai umani și mai miloși»? A obține 40 de ore ar fi un lucru extraordinar, dar este posibil. Cunosc situații în care guvernanții au fost dispuși să acorde acest interval de timp. Evident, acest interval este foarte scurt în comparație cu miile de ore necesare antrenamentului de care vorbiți. Dar s-ar putea schimba ceva în comportamentul oamenilor în decursul celor 40 de ore?“

„Am o poveste despre aceasta“, a răspuns Matthieu. „Este despre un om care preda meditația în închisoare. Nu era meditația budistă, ci doar o tehnică de relaxare a minții. Avea de-a face cu criminali înrăiți, oameni care făceau închisoare pe viață și continuau să se ucidă între ei în închisoare. Unul dintre aceștia, un șef de grup, a început exercițiile pentru că i s-a părut că e ceva nou. Și la un moment dat în cursul pregătirii a spus — într-un fel foarte dramatic — că se simte ca și cum un zid s-ar fi prăbușit dintr-o dată. Și-a dat seama că pînă atunci funcționase numai sub impulsul urii.

Înainte, toate relațiile sale cu ceilalți implicau ură și dominație și apoi toate acestea au dispărut dintr-o dată. Aceasta spune multe despre elasticitate, despre faptul că pentru încercarea unor idei noi nu e nevoie neapărat de mii de ore. Apoi șeful de bandă s-a străduit din răsputeri să se acomodeze cu acest nou sentiment, a încercat să-l împărtășească cu cei cîțiva oameni care se pregăteau împreună cu el. Din păcate, după un an de zile, a fost el însuși ucis în închisoare, însă în acest ultim an din viața lui a trăit o experiență complet diferită.“

„Ești mulțumit de răspuns?“, l-am întrebat pe Paul.

„Nu“, a spus el. „Încă aștept să primesc un răspuns de la Richie și de la Sfinția Sa.“

Dalai Lama i-a oferit un răspuns: „Există o tehnică de meditație clasică în budismul tibetan pentru cultivarea compasiunii, numită «schimbul între sine și ceilalți», prin care îți imaginezi că te pui în locul victimei. Schimbi locurile."

„Credeți că implementarea acestei tehnici ar aduce aceleași beneficii și în cazul gardienilor?", l-a întrebat Paul pe Dalai Lama.

„Cu siguranță ar avea ce învăța din această experiență", a răspuns acesta.

Compasiunea nu este neapărat religioasă

Mark Greenberg i-a sugerat lui Paul să lărgească cadrul întrebării dincolo de preocuparea sa pentru închisori. „Dar dacă am introduce un antrenament pentru cultivarea bunăvoinței iubitoare, sau alt gen de tehnică de meditație, la profesori, astfel încît aceștia să devină mai atenți cu elevii lor? Evident, capacitatea lor de a accepta o astfel de pregătire ar fi variată. Marea întrebare este, așadar, următoarea: pentru aceia care vor opune rezistență la o astfel de pregătire sau o vor găsi prea ciudată, putem descoperi moduri de aplicare a ei care să fie atît de laice încît să fie considerate acceptabile? Aceasta este o întrebare foarte importantă pentru noi, cei care lucrăm cu profesorii, pentru că mulți profesori nu manifestă prea multă compasiune față de elevii lor."

Dalai Lama a făcut un gest sugestiv, ca și cum ar atinge un deget de cap. „Aceasta este problema esențială. Cultivarea bunăvoinței iubitoare și a compasiunii nu este, în esență, un comportament religios. Are o valabilitate și o aplicabilitate mult mai generale. Nu trebuie să fii o persoană religioasă sau să te alături unui cult religios pentru a face acest lucru. De aceea cred că este important să dezvoltăm tehnici cu o orientare laică, și nu pur și simplu religioasă."

„40 de ore sînt oare suficiente pentru un asemenea antrenament?", a întrebat din nou Paul.

„Cred că 40 de ore ar fi suficient“, l-a asigurat Matthieu. „Oamenii se gîndesc foarte rar la ceea ce simt ceilalți. Pornind în această direcție se va declanșa un proces care va continua de la sine. Dacă oamenii ar petrece 40 de ore concentrîndu-se asupra acestui fel de a privi lucrurile, s-ar produce o diferență uriașă.“

Voiam să îl stimulez pe Dalai Lama să se gîndească la ce anume ar trebui inclus într-un asemenea program. Așa că m-am întors către el și am spus: „Richie a sugerat că dacă oamenii ar cultiva bunăvoința iubitoare, chiar și gardienii din închisori, acest exercițiu le-ar schimba modul de a se raporta la emoțiile distructive. Le-ar depăși mult mai repede și ar fi mult mai înclinați către cultivarea emoțiilor pozitive. Apoi se mai ridică întrebarea referitoare la aplicabilitatea numeroaselor tehnici utile pentru cultivarea stărilor pozitive, pe care le găsim în budismul tibetan. Lăsînd deoparte budismul, vă vin în minte și alte tehnici care pot fi modificate pentru uzul publicului larg și care pot avea aplicații practice, ajutîndu-i în acest fel pe oameni?“

Dalai Lama mi-a răspuns cu multă energie: „Eu am discutat chestiunea unei etici morale și laice de multe ori. Dificultatea este aceea că, în conștiința publicului, termenul de «etică» este aproape un lux. Putem să-l ocolim, dacă vrem, și e în regulă. Dar trebuie să nu uităm că lucruri precum educația și sănătatea nu reprezintă un lux; ci sînt imperative. De exemplu, în știința și cercetarea medicală, foarte multe eforturi sînt dedicate găsirii modului ideal de hrănire, necesar pentru o dezvoltare deplină a creierului la copii, găsirii tipului de exerciții pe care copiii ar trebui să le facă pe măsură ce cresc etc.

Sănătatea nu este considerată niciodată un lux. Și nici educația nu este considerată în societatea noastră un lux — și ea reprezintă un imperativ. Și totuși cînd analizăm sistemul de educație, observăm că nu le oferim copiilor decît informație. Ei învață să citească și să acumuleze cît mai multe informații, care le vor permite în cele din urmă să obțină o slujbă.

Dar unde sînt educaţia şi cercetările care să se ocupe cu adevărat de dezvoltarea minţii? Oamenii spun: «Ah, ar fi un lucru bun, dar nu este imperios necesar, ca educaţia sau sănătatea.» Aşa că avem nevoie de alt termen în locul celui de «etică» sau de «etică laică», ceva de genul «societate paşnică», «înflorire socială» sau «înflorire umană» — ceva care să nu aibă o conotaţie etică sau religioasă. Poate că aşa ceva s-ar potrivi mai bine într-o programă de studii sociale, decît într-una de studii religioase sau etice şi astfel ar fi un studiu secularizat.

Ţelul este acela să vedem ce putem face în cercetarea medicală sau ştiinţifică pentru a aduce mai multă bunăstare socială: o înflorire a păcii, a armoniei, un sentiment de bunăstare la nivelul indivizilor şi al societăţii ca întreg. Acesta ar trebui să devină un imperativ, ca şi sănătatea sau educaţia. Apoi, sub această umbrelă, am putea ridica problematica educării copiilor, nu doar ca să înveţe matematica şi altele, ci cum să devină capabili să combată emoţiile distructive şi să cultive emoţii bune sau pozitive."

„Ei bine, vă aduc veşti bune", i-am spus. „Mark Greenberg ne va descrie exact un astfel de program."

„Pe care noi îl numim învăţare socială şi emoţională", a adăugat Mark.

Dalai Lama a fost încîntat de acest nume, spunînd: „Ah, este foarte potrivit, nu-i aşa?" Apoi a adăugat: „Acest program ar trebui să aibă o aplicabilitate universală. Aşa cum, de exemplu, dacă înveţi în Beijing sau oriunde altundeva în lume, ţi se va preda, printre altele, matematica. Aceasta nu este considerată o disciplină chinezească sau occidentală — este universală. În mod asemănător, învăţarea emoţională şi socială ar trebui să fie considerată peste tot în lume o disciplină obligatorie, ca şi ştiinţele, matematica, scrisul şi cititul."

„Sfinţia Voastră", i-am spus, „chiar putem spune că aceasta devine o mişcare internaţională; există nu doar în Statele Unite, ci şi în alte ţări — Israel, Coreea, Olanda, ca să numesc numai cîteva."

„Acesta este unul dintre motivele pentru care eu și Jeanne Tsai vom face mîine prezentarea împreună“, a adăugat Mark. „Dacă ne gîndim la această mișcare ca la una globală sau universală, va trebui să ne gîndim și la felul în care interacționează ea cu mediile culturale.“

Un program de educație pentru adulți

Foarte energic în această zi, Paul a insistat să ne mențină pe o anume direcție. „Mark ne va vorbi despre copii, însă lumea are mari probleme acum din cauza adulților. Sper că vom putea să discutăm puțin despre ce ar trebui să cuprindă un program de educație a adulților. Dacă am avea un astfel de program, sînt foarte încrezător că l-am putea încerca și am putea chiar să obținem și sprijin pentru aplicarea lui. Nu poate exista un grup mai potrivit pentru a realiza acest program decît cel care se află în această încăpere acum.“

Arătînd către Dalai Lama, am spus: „Putem apela la unul dintre consultanții de aici?“

„Adulții sînt deja nărăviți“, a răspuns Dalai Lama. „Ei sînt ca un copac bătrîn și contorsionat, spre deosebire de o mlădiță tînără, care este maleabilă. Cînd te-ai obișnuit să fii un încăpățînat bătrîn, este mai greu să te îndrepți“, a spus el rîzînd. Apoi a continuat: „Sigur, aceasta nu trebuie să ne descurajeze, pentru că este un lucru care trebuie făcut. Și trebuie făcut cît mai bine cu putință, doar că va fi o provocare mai grea. Însă dacă zece oameni vor fi ajutați, sau măcar unul singur, înseamnă că merită — cu siguranță nu strică să încercăm.“

„Așadar“, l-am întrebat, „ce ați recomanda?“

„Nu știu, nu știu“, a spus el, căzut pe gînduri. Dar a început să se gîndească la acea întrebare.

Secularizarea practicii budiste

Mark Greenberg a fost inspirat de sugestia lui Paul. „Aș vrea să continuu ideea lui Paul“, a spus el. „În ce privește antrenamentul laic pe care l-am putea face cu adulții, am vorbit deja de ideea de a ne pune în locul celuilalt. Mă întreb dacă există vreo modalitate de a seculariza metoda înlănțuirii emoțiilor, de care vorbeați mai devreme“, a spus, întorcîndu-se către Matthieu, care ne spusese povestea cu războinicul și porumbeii.

„Mie mi se pare foarte laică“, a spus Matthieu. Nu este implicat aici nici un aspect al credinței religioase. Presupune o tradiție care a fost folosită și dezvoltată de-a lungul a mii de ani de experiență contemplativă, dar metoda se poate explica și mai simplu. Luată separat, ea nu presupune vreo perspectivă religioasă și nici măcar una filozofică. Este pur și simplu foarte pragmatică.“

Aceasta mi-a reamintit de activitatea lui Jon Kabat-Zinn de la Centrul Medical al Universității Massachusetts din Worcester[3]. Folosind o adaptare a meditației contemplative, care îi antrenează pe oameni să își urmărească în fiecare clipă gîndurile și sentimentele fără să reacționeze, Kabat-Zinn i-a ajutat pe pacienți să-și găsească liniștea, fapt care le-a ușurat suferințele fizice și psihice și chiar le-a ameliorat simptomele bolii. Am spus: „Există aplicații ale contemplației budiste care sînt folosite în spitale, fără să se menționeze cuvîntul budism. Se folosesc doar pentru binele pacienților — și aceștia sînt foarte entuziaști în raport cu aceste tehnici, sînt încîntați de metodă ca atare.

La fel și în cazul empatiei. În tratamentul infractorilor care au molestat copii, primul pas este de a-i face să retrăiască delictul din punctul de vedere al copilului, pentru că tocmai lipsa empatiei i-a împins către acel act, în primă instanță. Această tehnică se aseamănă cu practica meditației în care te pui în locul celuilalt.“

Matthieu a adus în discuție experiența unuia dintre lama care ne asistau: „Sogyal Rinpoche a fost implicat într-o serie de programe foarte reușite, în care se lucra cu cei aflați pe patul de moarte, programe în cadrul cărora se implementau anumite consecințe din practica budistă, fără a se aborda neapărat idei specific budiste.“ Prin binecunoscuta sa lucrare *The Tibetan Book of Living and Dying* (*Cartea tibetană a vieții și a morții*), Sogyal Rinpoche a introdus în Occident o abordare tibetană tradițională, prin care muribundul și persoanele apropiate acestuia sînt ajutați să facă față aspectelor spirituale și emoționale ale confruntării cu experiența morții[4].

„În practica budistă“, a observat Richie, „din cîte înțeleg eu, se cultivă adesea un anumit nivel de concentrare înainte de introducerea anumitor practici. Exemplul pe care l-a dat Matthieu cu individul care învață să asocieze fiecare acțiune cu gîndurile compasiunii și bunăvoinței iubitoare este extrem de dificil de realizat în cazul majorității oamenilor, pentru că, în ce privește abilitățile de concentrare și focalizare a atenției, aceștia se află în stadiul unui copil de grădiniță. Sfinția Voastră, ce ați recomanda să intre într-un program de educație pentru adulți care nu au o abilitate prea dezvoltată de a se concentra?“

Matthieu a remarcat: „Nu are rost să încerci de la început să aplici un astfel de antrenament de mai multe ore. Este mai bine să lucrezi în sesiuni scurte, sub formă de exerciții. Poți exersa timp de trei minute în timp ce te plimbi prin casă și încercînd să gîndești în acel fel. Aceasta te va familiariza oarecum cu acea stare. Sau poți să exersezi doar zece minute pe zi la început.“

De ce emoțiile ne creează probleme

Apoi a vorbit Dalai Lama. „Mi-ar plăcea să prezint ceva inspirat de conceptul budist tradițional al Celor Patru Nobile Adevăruri, însă într-un context laic. Nu este doar o tehnică în genul aceleia de a-ți impune un anumit gînd ori de cîte ori deschizi ușa sau altceva. Este mult mai analitică și cogitativă.

Ea constă în a privi, înainte de toate, problemele uriașe care afectează societatea noastră la ora actuală. Așa cum ai observat, Paul, există foarte multă suferință în lume. Însă în loc să căutăm cauzele dincolo de noi, în plan economic și așa mai departe, să începem prin a accepta că avem cu toții emoții distructive și apoi să ne întrebăm care este natura acestor emoții distructive — să le examinăm cu adevărat, să le analizăm și să luăm în considerare efectele lor. Ce impact au emoțiile noastre distructive — ura, prejudecățile și așa mai departe — asupra societății ca întreg? Ce rol joacă ele în problemele uriașe și suferințele prin care trece societatea acum?

Odată ce omul reușește să vadă, printr-o analiză atentă, relația dintre problemele sale interioare și cele exterioare de care vorbim, acest lucru îl va îndemna să ridice și alte întrebări. Ce putem spune despre elasticitate — despre elasticitatea mintală? Sînt maleabile aceste emoții distructive la care sîntem supuși cu toții? Le putem diminua? Și dacă le-am putea diminua, ce impact ar putea avea acest lucru asupra societății ca întreg și asupra nenumăratelor probleme cu care se confruntă aceasta?

Odată ce ai ridicat această întrebare, dacă lansezi ipoteza că oamenii nu sînt complet determinați, că mintea noastră și creierul nostru sînt maleabile, avînd posibilitatea de a se dezvolta, de a se transforma și de a diminua aceste emoții distructive, se va pune apoi întrebarea cum putem realiza acest lucru. O serie de metode pentru administrarea emoțiilor distructive pot fi chiar cele de care a vorbit Matthieu, dar putem avea la dispoziție un cadru mult mai larg de contextualizare și examinare.

Acesta este exact genul de examinare și educație care ar trebui introdus în sistemul școlar. Copiii se lovesc de toate aceste probleme, dar sînt ei educați să pună în legătură emoțiile proprii cu problemele cu care se confruntă societatea? Unde este educația care să-i ajute să-și atenueze propriile emoții negative și să cultive emoțiile pozitive?

S-au făcut atîtea cercetări în privința sănătății fizice. Toți cei din această cameră au auzit de importanța exerciților fizice, a nutriției etc. Dar nu există măcar o singură metodă de practicare a exercițiilor fizice. Te poți duce la o sală de gimnastică sau poți practica un anumit sport — apar o mulțime de lucruri ca răspuns la o cunoaștere care derivă dintr-o examinare atentă.“

Alan a comentat: „De ce oamenii nu ar lua prea în serios tehnica de care a vorbit Matthieu, de pildă? Cînd ar putea să o aleagă, să o încerce, să spună: «Nu funcționează» și apoi să treacă la altceva. De ce? Pentru că în majoritatea cazurilor, acea practică nu este integrată într-o perspectivă mai largă, care să facă din ea un imperativ, și nu un lux.“

Venerabilul Kusalacitto a intervenit, vorbindu-ne de programele educaționale din țara sa, Tailanda. Acolo, timp de mii de ani, educația s-a făcut în cadrul templelor, unde se preda ca materie cultivarea calităților pozitive. În ultimul secol însă, educația laică și cea religioasă au fost separate și mulți călugări tailandezi sînt îngrijorați de faptul că acum copiii nu mai primesc acele lecții de formare a caracterului. În consecință, de vreo 30 de ani încoace, aceștia organizează tabere de vară, în care copiii sînt învățați, de exemplu, cum să mediteze și cum să ducă o viață morală. Într-unul din jocurile practicate în aceste tabere, fiecare copil scrie pe o bucată de hîrtie lucrurile la care vrea să renunțe, cum ar fi mînia, iluzia și invidia, după care pune hîrtia într-un borcan pe care îl lasă simbolic în urmă, în loc să îl ia cu el acasă.

Văzînd că după o lună de zile copiii se întorc acasă cu o stare de spirit pozitivă, mulți părinți au spus că ar vrea și ei să încerce același lucru. În consecință, călugării au organizat o tabără de scurtă durată pentru adulți, care începe vineri seara și ține pînă duminică după-amiaza — cam 40 de ore în total. Adulții au învățat aceleași lucruri ca și copiii, iar mulți dintre ei au fost foarte satisfăcuți la sfîrșitul cursului. Apoi, *bhante* a încheiat: „Poate că această informație se va dovedi utilă atunci cînd vom vorbi despre un program educațional pe termen scurt.“

După care am luat pauza de ceai. În timpul pauzei, se putea simți entuziasmul participanților — în special al lui Richie, Mark și Paul — pentru un program de educație emoțională a adulților. S-au purtat discuții animate despre un proiect de program care să implementeze aceste idei și despre cum s-ar putea demonstra eficacitatea sa, evaluîndu-l la o scară comportamentală și biologică.

O sală de antrenament pentru abilitățile emoționale

După ceai, am redeschis sesiunea de discuții, spunînd: „Ceva s-a aprins aici — o hotărîre, un interes serios pentru implementarea unui program de genul celui despre care a vorbit Sfinția Sa. Să continuăm această discuție.“

Paul a preluat subiectul, spunînd că există tehnici psihologice foarte bune pentru dezvoltarea abilităților interpersonale și a unor aptitudini cum ar fi empatia și că, pe lîngă acestea, ar mai trebui preluate unele dintre metodele budiste. „Ar trebui să preluăm tot ce este mai bun din ambele tradiții. Eu cred de asemenea că antrenamentul ar trebui să fie viu, interactiv. Trebuie să fie practic, nu didactic.“

Dalai Lama a dat din cap în semn că este de acord și a ascultat cu atenție în timp ce Paul a continuat. „Cred că în decursul ultimelor ore m-am molipsit de o parte din optimismul lui Richie. Acum cred că dacă vom depune un efort serios, vom reuși să determinăm o schimbare în oameni. Vom fi copleșiți, pentru că cererea este foarte mare. Este aceeași nevoie care face ca lumea să-și îndrepte atenția către Sfinția Sa. Este setea de schimbare a vieții noastre interioare și a felului în care ne purtăm unii cu alții.

Se oferă o mulțime de metode trăznite, dar nu cred că există vreo metodă bine pusă la punct, care să combine ce are mai bun de oferit Occidentul și Orientul. Aș dori să dedicăm o bună parte din timpul rămas pentru a schița un plan de educație concret și detaliat. Continuu să spun că ar trebui să fie un program pentru adulți, în parte pentru că sînt adult, în parte pentru că adulții care dețin poziții de putere iau decizii proaste și adesea pline de cruzime."

Richie a adăugat: „Unul dintre lucrurile de care mai vorbeam în timpul pauzei, Sfinția Voastră, este combinarea dezvoltării unui astfel de program cu evaluarea schimbărilor pe care le-ar produce la nivelul creierului și comportamentului. Ar trebui să putem demonstra că un astfel de program, dacă are succes, poate schimba în bine creierul și comportamentul. Dovezile în această privință vor fi grăitoare, la fel ca dovezile că exercițiile fizice ajută la buna funcționare a inimii."

Paul a izbucnit. „Săli de antrenament pentru abilitățile emoționale!" În timp ce rîsetele din sală se potoleau, el a adăugat: „Vorbesc serios! Oamenii le-ar căuta, dacă ar ști că există."

„În Tibet se cheamă mănăstiri", a glumit Alan.

Paul a continuat: „Pot fi implicați oamenii care au cumpărat *The Art of Happiness* și *Inteligența emoțională*. Există foarte mulți oameni care își doresc mai mult decît o simplă lectură. Cititul este doar primul pas; acum trebuie să le oferim un program pe care să-l poată aplica."

Owen avea o idee. „Pentru a răspunde la provocarea lansată de Sfinția Sa, și anume de a găsi un termen potrivit pentru o asemenea abordare, aș sugera termenul grecesc *eudaimonia*, pe care l-a folosit și Augustin. Acesta nu are o conotație intrinsec religioasă. Este vechi de cînd lumea, dar se referă exact la ceea ce căutăm noi: înflorirea umană. Un lucru pe care îl căutăm cu toții și care a fost totdeauna dorit, deși educația noastră nu ne-a ajutat prea mult."

„Există oare vreun loc care să se cheme «sală de eudaimonie»?“ am glumit eu. „Ca sala de sport?“

„Ca să ne întoarcem la observația lui Richie“, a spus Paul, „atunci cînd începi să joci tenis, nu reușești să trimiți prea multe mingi peste fileu. Dar pe măsură ce înveți, în creierul tău se produc schimbări care stau la baza abilităților ce-ți permit să trimiți mingile peste fileu. Acesta este modelul: trebuie să devenim jucători abili pe terenul emoțional. Trebuie să dobîndim mai multe abilități emoționale. Nu știu dacă este momentul potrivit să discut detaliile unui astfel de program...“

„Încearcă“, l-am încurajat eu.

„Am în minte trei lucruri“, a îndrăznit Paul. „Mai întîi, trebuie să-i învățăm pe oameni să fie mai sensibili la semnele subtile ale emoțiilor manifestate de cei din jur, prin mimica, vocea și gesturile lor. Astăzi, deținem tehnicile pentru a face acest lucru și știm că se poate învăța. Mulți oameni nu se descurcă foarte bine în această privință, dar oricine poate învăța să se descurce binișor în decurs de două ore.

În al doilea rînd, trebuie să-i învățăm pe oameni despre senzațiile interne ale emoțiilor, astfel încît aceștia să devină mai conștienți de momentul în care apar emoțiile. Fiecare emoție produce reacții fizice diferite; oamenii pot fi educați să-și recunoască emoțiile după senzațiile fizice. Este puțin mai greu, însă este ca un fel de conștiință de sine. Există tehnici actoricești pe care le putem folosi pentru a-i ajuta pe oameni să fie mai atenți la aceste aspecte.“

„Contemplația asupra senzațiilor corporale face exact același lucru“, am observat eu.

„Al treilea lucru“, a continuat Paul, „este preluat de la regretatul profesor Norman Kagan, care a dezvoltat un program numit Reconstituirea Procesului Interacțiunilor Personale[5]. Iei două persoane — cel mai adesea soț și soție, dar se pot alege oricare doi indivizi care au deja relații apropiate, care țin unul la altul. Îi înregistrezi pe o casetă video în timp ce încearcă să soluționeze un conflict. După ce au rezolvat conflictul și ajung la o soluție unică — acesta este obiectivul — fiecare stă de vorbă cu un interlocutor, cu cineva care urmărește înregistrarea și le cere să dezvolte și să explice sentimentele pe care le-au avut, dar nu le-au dat glas: răspunsurile pe care le-ar fi dat sau ce simțeau cînd credeau că pierd controlul asupra situației. Acest lucru se face cu fiecare în parte, separat. Apoi sînt puși iarăși față în față pentru a discuta din nou despre aceeași problemă.

Eu nu spun că ar trebui să aplicăm exact aceeași metodă. Dar cheia acestei tehnici este să-i faci pe oameni să exerseze în mod repetat administrarea conflictelor emoționale, cu antrenori care îi pot ajuta să înțeleagă mai bine procesul și să aplice căi noi de a administra conflictul. Acest program a fost folosit, de fapt, pe scară largă în două state americane, cu gardieni de închisoare."

Jeanne Tsai, care urma să-și țină prezentarea a doua zi, a ascultat tot timpul cu atenție. Acum a luat cuvîntul. „Multe dintre lucrurile pe care le propunem noi aici sînt folosite în prezent pe scară largă în psihoterapia occidentală. De exemplu, tehnicile lui Norman Kagan au fost folosite în cazul cuplurilor cu probleme. Putem împrumuta de asemenea tehnici din terapiile comportamentale cognitive. Mulți oameni nu știu cum se leagă gîndurile și emoțiile lor, producînd în consecință anumite comportamente. Cheia este să ne gîndim la utilizarea acestor tehnici psihoterapeutice ajutînd oameni care nu au tulburări psihologice, care se consideră oameni fără probleme, dar care ar putea beneficia totuși de pe urma acestor tehnici."

„În budism, percepția de sine este puțin diferită de cea occidentală", a observat Alan. „Din punct de vedere budist, sîntem cu toții «bolnavi». De aceea suferim cu toții."

Beneficiile economice ale educării adulților

„Eu cred că e problematic să punem acest program la dispoziția adulților, pentru că este foarte dificil de ajuns la ei", a spus Matthieu. „Nu vreau să spun că ar trebui sacrificată o generație, dar este limpede că dacă am începe cu nivelul școlar, oamenii ar putea să observe beneficiile acestui program. Apoi am putea dezvolta echivalentul unor școli pentru adulți care să derive sau să ia naștere din programele pentru copii. Altfel, cum poți ajunge la adulți, cu excepția mass-media?“

Mark a spus: „Matthieu a ridicat o întrebare importantă și poate detaliezi tu, Dan. Ce beneficii ar obține economia dacă muncitorii ar fi mai inteligenți în plan emoțional? Unul dintre lucrurile pe care le învățăm lucrînd cu copiii — și care este valabil și în cazul meu — este că avem nevoie de practică repetată; oamenii nu pot învăța doar din exerciții de scurtă durată. Trebuie să exersăm zilnic sau cel puțin regulat și trebuie să existe o motivație importantă pentru a continua să exersăm. Pentru că schimbarea se produce foarte greu, s-ar putea ca atelierele de lucru de un *weekend* să fie doar parțial bune. Adeseori, tocmai aceasta este dificultatea principală, de care ne lovim în cazul ședințelor de psihoterapie de o oră pe săptămînă.

În această privință putem învăța foarte multe din practica budistă a exercițiilor repetate. Plecînd de la aceasta, cum putem construi un model care să cuprindă această practică repetată? Am început să mă gîndesc la mediul de lucru, de exemplu, pentru că oamenii vin la slujbă în fiecare dimineață.“

„După cum se pare“, am răspuns eu, „ceea ce a sugerat Sfinția Sa poate aduce beneficii reale. Este un lucru bun pentru nivelul de bază.“

„Ce înseamnă aceasta?“, a întrebat Dalai Lama, legat de expresia «nivel de bază» pe care nu o cunoștea.

„Profit“, a explicat Alan.

„Acesta ar putea să fie un avantaj“, am continuat eu, bazîndu-mă pe datele din cărțile mele *Working With Emotional Intelligence* și *Primal Leadership*, în care am analizat pe larg descoperirile care arată că productivitatea muncitorilor și eficiența liderilor sînt asociate cu gradul inteligenței lor emoționale[6]. De pildă, dacă ne gîndim la agenții de vînzări, unii pot vinde de 1 milion de dolari pe an, iar alții doar în valoare de 100.000. Cînd îi compari pe cei mai buni agenți de vînzări cu cei care se situează pe la mijloc, ce îi separă? Se dovedește, de fapt, că nu este vorba de abilități tehnice sau de inteligență. Ci de măsura în care reușesc să-și administreze propriile sentimente — în special emoțiile perturbatoare — de cît de motivați sînt, de cît de perseverenți sînt și de felul în care știu să-și administreze relațiile interpersonale. Exact ce spuneai tu, Paul — cît de sensibili sînt la ceea ce simt alți oameni, cît de bine știu să interacționeze cu alții și așa mai departe. Acestea sînt lucrurile care îi diferențiază — și despre acestea vorbim acum.

Se poate observa același lucru la liderii care au foarte mult succes. De exemplu, o companie multinațională are președinți pentru diferite divizii, iar unele dintre aceste divizii sînt mai profitabile decît se estima inițial, iar altele mai puțin profitabile. Dacă îi studiezi pe liderii acestor departamente, observi aceeași diferență: felul în care reușesc să-și administreze propriile emoții și relații interpersonale contează foarte mult pentru rezultatele în afaceri. Cei care nu reușesc să-și administreze mînia și țipă la angajați îi fac pe aceștia să devină anxioși; nu vor avea rezultate bune în privința performanțelor departamentului.“

„Dar“, m-a întrebat Dalai Lama, „nu ai fi de acord că aceia care par să fie mai agresivi în munca lor par să aibă și mai mult succes?“

„Agresivi în ce sens?“

„Aroganți, categorici în afirmații.“

„Se dovedește, de fapt, că nu e așa.“

„Pe termen lung“, a replicat Dalai Lama, „sînt întru totul de acord. Cel care este onest, sincer cu siguranță că pe termen lung va avea succes. Dar ceilalți ar putea să se descurce la fel de bine pe termen scurt...“

La aceasta am răspuns: „Există studii care arată că stilul emoțional al unui lider afectează climatul emoțional al celor care lucrează pentru el. Dacă acest climat este pozitiv, profitul crește, pentru că oamenii depun toate eforturile. Dacă oamenilor nu le place șeful, dacă nu se simt bine la locul de muncă, aceasta afectează compania, pentru că angajații nu vor depune toate eforturile, ci doar un minim necesar. Liderii care au un stil emoțional pozitiv îi inspiră pe angajați. Ei creează valori comune în ceea ce au de făcut, pe care angajații le găsesc rezonabile sau importante, și apoi le reamintesc oamenilor acea misiune. Acești lideri creează un climat pozitiv și obțin rezultate foarte bune.

În mod asemănător, liderii care petrec mult timp stabilind relații armonioase cu angajații, ajungînd să-i cunoască au un efect foarte pozitiv. Același lucru este valabil și despre liderii care trag angajații deoparte și-i întreabă: «Ce-ți dorești tu pentru tine, pentru viața și cariera ta? Cum te pot ajuta să realizezi ceea ce dorești?» Liderii care pun un accent mare pe colaborare, care iau decizii după ce ascultă ce au de zis toți ceilalți au un impact foarte pozitiv.

Însă liderul care acționează coercitiv, care spune: «Fă asta pentru că așa spun eu», are un efect negativ asupra stării de spirit. Liderul arogant poate fi eficient în situații-limită, atunci cînd există o criză reală și este important să respecți ordinele. Dar dacă acesta este singurul mod în care știe să conducă, va avea un efect foarte negativ.

Așa că în afaceri, așa cum sugerai tu, Mark, există un motiv foarte serios pentru a introduce un astfel de program. S-au realizat studii și cu privire la modul în care oamenii pot fi ajutați să se schimbe în acest mediu al afacerilor și concluziile seamănă foarte mult cu modelul lui Matthieu. Nu poți face asta doar printr-un seminar. Nu poți să îi schimbi într-un *week-end*, pentru că trebuie să-i ajuți să își schimbe anumite obiceiuri elementare — și pentru aceasta trebuie să folosești situațiile de la locul de muncă în sensul unor oportunități de învățare continuă. Dacă un șef are un temperament agresiv, dar vrea să se schimbe, trebuie să exerseze în fiecare zi în toate situațiile posibile, timp de mai multe luni; abia apoi se va schimba.“

Noi probleme, noi remedii

Așa cum mi-a mărturisit mai tîrziu, Dalai Lama era foarte satisfăcut de faptul că mare parte a participanților păreau să fie de acord în privința importanței de a dezvolta un program practic. Dar în același timp rămînea precaut. Văzuse prea multe grupuri care vorbiseră despre planuri pe care nu le-au aplicat niciodată. Apoi s-a întrebat dacă ceea ce era considerat foarte important de acest mic grup va fi la fel de interesant pentru lumea largă.

Așa că Dalai Lama a formulat o dificultate strategică. El a observat că oamenii cad foarte repede de acord în privința nevoii de a fi soluționate probleme cum ar fi sărăcia sau bolile. Dar odată ce o societate devine prosperă și sănătoasă, apare alt gen de probleme, a căror cauză este și norul emoțiilor distructive. Atunci, trebuie să-i ajuți pe oameni să-și administreze propriile stări mintale, a spus el, observînd: „În felul acesta, putem construi o lume mai bună, o familie mai bună pentru fiecare individ. Dar acest lucru poate să fie atrăgător pentru puțini oameni. În această sală am adunat o seamă de persoane de la universități diferite și cu specializări diferite, dar toți sînteți aici pentru că aveți un anume interes pentru acest subiect.

Dar aș dori să aflu dacă faptul că recunoașteți nevoia unei schimbări pe scară largă și posibilitatea de a dezvolta un anumit program de antrenament reflectă o recunoaștere mai largă la nivelul societății, în special printre colegii dumneavoastră, de la universitățile unde lucrați. Sau cei de aici sîntem reprezentanții unei minorități infime? Pentru că altfel tot ce discutăm acum rămîne doar un ecou în această încăpere.“

„Părerea mea“, a spus Richie, „este că nu se reduce la această încăpere. De pildă, Asociația Americană de Psihologie, cea mai mare organizație de psihologi din întreaga lume, care are aproape 40.000 de membri, a lansat un program, numit Psihologia Pozitivă, care se concentrează asupra înfloririi umane. Și au folosit exact cuvîntul «înflorire». Ei consideră că am petrecut prea mult timp concentrîndu-ne asupra trăsăturilor negative și că acum trebuie să ne îndreptăm atenția asupra trăsăturilor pozitive. Cred că comunitatea academică a început să înțeleagă că este momentul să ne aplecăm asupra acestor lucruri.“

Dalai Lama a dat din cap satisfăcut.

Paul a adăugat: „Cred că nu este vorba doar de comunitatea academică. Același lucru se petrece și în comunitățile de afaceri și în comunitatea medicală. Nu spun că se acceptă faptul că putem învăța ceva din practica budistă — ci se recunoaște că nu am reușit să rezolvăm problema. Acesta este lucrul acceptat astăzi, și este acceptat pe scară largă.“

„Da, așa este“, a spus Dalai Lama, exprimîndu-și acordul.

Un consens asupra problemei

„Eu aș mai adăuga o perspectivă pe termen lung“, a spus Mark Greenberg. „Disoluția practicilor religioase și disoluția comunităților în multe culturi, nu doar în America, au provocat o fragmentare care a dus la multe forme de violență. Sînt adesea chemat să vorbesc în mass-media despre violență. Prima întrebare este întotdeauna următoarea: «Ce facem cu acești copii violenți?» Și următoarea întrebare vizează întotdeauna cadrul mai larg: «Ce nu este în regulă cu societatea noastră?» De ce nu există un control social adecvat și o dezvoltare personală potrivită?“

„Ce înțelegi prin «control social»?“ am întrebat eu. Într-o lumină totalitară, această afirmație putea să fie periculoasă.

„Violența care apare în mass-media este un exemplu de lipsă a acestui control social în America“, a răspuns Mark. „Lipsa legilor pentru controlul armelor de foc este, evident, un alt exemplu. Știm că aceste lucruri provoacă o rată a violenței mult mai ridicată în societatea noastră decît în alte societăți.“

Dalai Lama a observat că, dacă discuția noastră reflectă un interes mai larg, la nivel de societate și ca număr de discipline, „atunci nu ar fi oare benefic, în loc să încercăm să schițăm o programă sau o structură de program, să căutăm mai degrabă să atragem cît mai mulți oameni în acest proiect? Să-i invităm ca parteneri de dialog și abia apoi să încercăm să punem la punct detaliile? În acest fel, am putea alcătui un plan clar și aplicabil, o propunere care să poată fi înaintată unui departament al unui guvern și poate chiar Națiunilor Unite.“

Francisco Varela a adus în discuție o perspectivă diferită. „Sfinția Voastră, am ascultat opiniile unora dintre prietenii mei aici, de față, care provin cu toții din Statele Unite și s-ar putea ca situația discutată să nu fie universală. În Statele Unite există o cultură cu totul specială. La ora actuală, situația din țara mea, Franța, este diferită. Franța a acordat timp de secole o importanță foarte mare educației orientate către performanțe raționale, în tradiția pur occidentală a dominației rațiunii asupra emoțiilor. Copiii beneficiază de o educație extraordinară, dar se concentrează asupra performanțelor intelectuale. Pentru a pune în mișcare acest elefant alb, așa cum este el acum, ar fi nevoie de foarte mult timp, iar la nivelul publicului, nu există o recunoaștere sau o conștientizare a nevoii unei educări a emoțiilor și a abilităților sociale ale copiilor. În Franța, aceasta ar fi o idee de pionierat.

Deși toată lumea recunoaște că violența socială este o problemă și la ora actuală, are loc o revizuire a sistemului educațional tocmai din cauza acestei probleme, însă tot în cadrul parametrilor tradiționali. Se fac anumite schimbări pe ici, pe colo, dar eu aș fi mai puțin optimist în legătură cu situația noastră."

Dalai Lama a fost de acord cu faptul că țările europene, cum este Franța, ar putea să fie mai rezervate față de un astfel de model educațional inedit. Dar credea că America, fiind o țară atît de tînără și atît de diversă, ar putea fi mult mai deschisă, oferind un laborator de experimentare, iar dacă experimentul ar avea succes, țările europene vor urma și ele acest model.

Elementul esențial, considera el, era inițiativa. Asistase la prea multe discuții de acest gen, în care se manifestase entuziasm față de proiecte bune, pentru ca mai tîrziu să vadă cum hotărîrea oamenilor se risipește. Așa că ne-a prevenit: „Este important să ne asigurăm că discuțiile pe care le purtăm aici nu rămîn doar expresii ale unor opinii și aspirații personale, ci că încercăm să le aplicăm în mod eficient. Cineva trebuie să schimbe lucrurile, așa că întrebarea este cum putem reuși acest lucru cît sîntem încă entuziaști? Discuția ca atare este o karma bună, dar trebuie să treacă dincolo de acumularea unei karme bune, pentru a fi aplicată în societate."

Răspunzîndu-i lui Dalai Lama, Paul a propus o altă întîlnire pentru a pune la punct detaliile unui astfel de curriculum. Și chiar a trecut la acțiune: această întîlnire a avut loc la Boston, anul următor, cu un grup lărgit de participanți, în cadrul căreia s-au discutat detaliile proiectului și posibilitățile de a-l evalua științific.

Un ajutor pentru cei aiuriți din fire

Întorcîndu-se la conținutul unui astfel de program, Matthieu a sugerat: „Un element pe care ar trebui cu siguranță să-l adăugăm la cele trei formulate de Paul este o scurtă sesiune de introspecție. La urma urmei, cel mai bun lucru pe care îl putem face este să privim în oglinda minții. Chiar și cîteva minute de introspecție ne pot oferi o perspectivă cu totul nouă."

„Am putea face acest lucru în doze mici, dar repetate de-a lungul a 20 sau 40 de ore", a spus Paul.

„Cîți oameni practică măcar trei minute de introspecție pe zi, în tăcere?" a întrebat Matthieu.

Owen, care devenise scepticul nostru de serviciu, a intervenit, cu o notă de precauție: „Ca să ne asigurăm că nu reinventăm roți pe care le avem deja, ar trebui să studiem ceea ce se face la ora actuală, cel puțin în educația morală din școlile publice din Statele Unite. Regretatul psiholog de la Harvard, Lawrence Kohlberg, a făcut cercetări importante în această direcție și cunosc multe școli care au aplicat tehnicile sale. De exemplu, copiii din aceste școli participă la jocuri muzicale cu morală, în care adoptă perspectiva altora. Aceste școli încearcă să se conducă asemeni unor adevărate comunități. Este ca în modelul lui Dan: directorul și profesorii impun respect, dar lucrează alături de elevi pentru a se asigura că totul merge bine. M-ar interesa să aflu cît de cunoscute sînt aceste metode.

Un motiv de pesimism, chiar și în Statele Unite, este acela observat de Mark, lipsa controlului social. Cînd americanii aud de lucruri cum ar fi «educație etică» sau «exersarea inteligenței emoționale», cred că vrei să le impui un anumit sistem de valori. Fără să-și dea seama că deja li s-a impus un sistem de valori. Știm că, din aceleași motive pentru care nu se poate impune un control asupra armelor de foc, anumite tipuri de reforme curriculare, în pofida faptului că sînt, în mod evident, măsuri utile, pot întîmpina foarte multă rezistență, dacă nu li se dau nume potrivite. Așa că mie îmi plac unele dintre ideile care au fost formulate aici."

„Pe această temă", a spus Alan Wallace, „cam acum 100 de ani, William James a scris o cărțulie minunată, foarte accesibilă, numită *Talks to Teachers (Discuții cu profesorii)*, în care își expune principiile sale de psihologie și le aplică la sfera educației[7]. Una dintre temele centrale ale cărții este ceea ce el numește «atenție voluntară susținută». El observă că unii oameni par să fie de la natură mai aiuriți, în vreme ce alții tind să fie mult mai adunați, mai capabili să se concentreze. Apoi dezvoltă, într-un mod de-a dreptul fascinant, tema rolului atenției susținute în morală, în educație și într-o mulțime de alte domenii foarte importante ale vieții omenești. El spune că un sistem educațional care i-ar putea educa pe elevi să-și dezvolte această abilitate a atenției voluntare susținute ar fi sistemul educațional prin excelență. În budism, aceasta se numește contemplație sau introspecție, antrenament *shamata*, liniște meditativă. Trebuie cultivate amîndouă.

În cursul discuțiilor pe care le-am avut cu un profesor de pedagogie de la Stanford, care a desfășurat o mulțime de cercetări de teren în licee, el mi-a spus că mare parte din timpul lecțiilor era consumată pentru a-i face pe elevi să fie atenți. Numai o parte relativ mică era folosită pentru a preda lecțiile propriu-zise. James a indicat posibilitatea unui astfel de antrenament pentru dezvoltarea atenției susținute, însă a spus: «Nu știu cum s-ar putea face.»

Budismul are un avantaj enorm în această privință — însă un astfel de program nu trebuie să fie neapărat budist. Nu trebuie să vorbești despre karma sau despre Cele Patru Adevăruri Nobile sau să exersezi respirația controlată, lucru pe care copiii de 10 ani nu vor fi în stare să-l facă. Aceasta ar fi o altă oportunitate de cercetare și creativitate — găsirea unor metode care să dezvolte, tot în sesiuni de scurtă durată, atenția susținută. Poate s-ar lucra cu corpul, desfășurînd diverse acțiuni. Cred că astfel am răspunde, după 100 de ani, provocării lansate de William James și la care nu a existat pînă acum nici un răspuns în sistemul educațional occidental. Acesta ar fi încă un element care ar trebui cuprins în curriculum."

Ziua noastră de discuții se apropia de sfîrșit și, pentru a concluziona, m-am îndreptat spre Dalai Lama. „Ne-ați lansat o provocare față de care se pare că sîntem foarte entuziaști.

Cred că din toate acestea va ieși pînă la urmă ceva, Sfinția Voastră. Mi s-a cerut să vă întreb dacă, în condițiile în care vom continua cu proiectul acestui program educațional și vom organiza un seminar la care să atragem cît mai mulți participanți, veți fi de acord să veniți?"

„Cum propunerea îmi aparține, voi veni cu siguranță." Apoi a adăugat: „Evident, nu e obligatoriu să fiu de față. Dar dacă aș putea contribui în vreun fel, sînt întotdeauna gata să vin și să particip la discuții."

„Vom ține seama de acest lucru atunci cînd vom organiza întîlnirea", l-am asigurat eu. „Discuția de azi a fost foarte fructuoasă."

Cu aceasta, Dalai Lama s-a ridicat și ne-a urat la toți noapte bună. În timp ce ieșea din sală, mărturisea că este încîntat de entuziasmul grupului de a pune la punct un program eficient, care să îi ajute pe oameni să combată emoțiile distructive. Se gîndea la o expresie tibetană care spune „cuvintele mele au fost date în grija vîntului" — el spusese limpede ce avea de spus și acum rămînea de văzut ce se va întîmpla.

Cît despre Richie, acesta mi-a povestit cît de surprins fusese de faptul că discuția din acea zi s-a încheiat cu un plan de acțiune — însă proiectul i se părea promițător. Și deși Dalai Lama nu știa, ar fi fost încîntat să afle că, după cină, unii dintre participanți au continuat să dezbată tema zilei — sădind semințele pentru ceea ce avea să devină un program pentru sprijinul adulților numit Cultivarea Echilibrului Emoțional.

Ziua a patra: Dobîndirea abilităților emoționale

◆

23 martie 2000

CAPITOLUL 10

Influența culturii

Pe la mijlocul anilor '60, tînărul Paul Ekman a vizitat-o pe Margaret Mead, unul dintre cei mai mari antropologi ai secolului trecut, pentru a discuta despre cercetările pe care era pe cale să le desfășoare. Paul urma să călătorească în Noua Guinee pentru a face cercetări asupra expresiilor faciale în cadrul unui trib îndepărtat, oameni a căror integritate culturală nu fusese încă contaminată de contacte sistematice cu străinii și cu atît mai puțin cu mass-media modernă. Ekman urma să le prezinte fotografii cu occidentali care exprimau emoții elementare — frică, dezgust, mînie, tristețe, supriză și fericire — pentru a vedea dacă membrii tribului din Noua Guinee le vor recunoaște.

Mead credea că, precum obiceiurile și valorile, expresiile faciale diferă de la o cultură la alta și era sceptică cu privire la proiectul lui Ekman. În spatele scepticismului său, așa cum avea să mărturisească mai tîrziu în autobiografia sa, se afla, de fapt, un program social. Ca mulți alți specialiști din științele sociale din aceeași generație, ea promova forța superioară a culturii ca o replică dată rasiștilor din vremea sa — de la colonialiști la fasciști —, care speculau presupusele diferențe înnăscute între oameni ca „dovezi“ ale tezei că unii oameni sînt biologic inferiori altora. Insistînd asupra maleabilității naturii umane, Mead și alții argumentau că diferențele nu erau determinate biologic, ci se datorau unor condiții care pot fi modificate și îmbunătățite.

Dar așa cum afirma Dalai Lama în lucrarea sa *Ethics for the New Millennium*, condiția umană comună — începînd chiar cu zestrea noastră biologică comună — face să fim cu toții frați și surori, în pofida diferențelor culturale. Și într-adevăr, așa cum ne-a mărturisit Ekman, cercetările lui au oferit dovezi puternice în favoarea acestei naturi comune a tuturor oamenilor: membrii tribului din Noua Guinee au putut să recunoască emoțiile exprimate de un grup de bărbați și femei ale căror cultură și societate erau complet diferite de ale lor.

Scoțînd în evidență faptul că universalitatea expresiilor emoționale indică o zestre biologică comună a umanității, Ekman s-a alăturat astfel programului științific inaugurat de Darwin — ale cărui lucrări a început să le studieze intens. Așa cum scria Ekman în comentariul său recent la lucrarea lui Darwin, *Exprimarea emoțiilor la oameni și animale*, „Experiența socială influențează atitudinile față de emoții, creează reguli de manifestare și receptare, dezvoltă și reglează situațiile particulare care vor determina cel mai rapid apariția unei emoții." Cu alte cuvinte, cultura influențează ce emoții manifestăm și cînd anume. Dar adaugă el: „Expresiile emoțiilor noastre, configurațiile particulare ale mișcărilor musculare par să fie fixe, permițînd recunoașterea lor de-a lungul generațiilor, culturilor și în interiorul unei culturi între străini și băștinași."

O maximă din științele sociale spune că: „În anumite privințe, fiecare persoană are ceva comun cu toți oamenii, în alte privințe, seamănă cu unii oameni, iar în alte privințe nu seamănă cu nici un alt individ." În vreme ce cercetările lui Paul Ekman despre expresiile faciale s-au concentrat în mare măsură asupra primului nivel (universaliile) și parțial asupra celui de-al treilea nivel (diferențele individuale), studiile culturale se ocupă de nivelul intermediar, acolo unde oamenii din aceeași cultură prezintă trăsături comune distinctive în repertoriul comportamental. Jeanne Tsai a adus această perspectivă în discuția noastră, prezentîndu-ne rezultatele unora dintre cercetările desfășurate de ea și de alți cercetători asupra culturii și emoțiilor.

Influența culturii asupra emoțiilor a constituit interesul de o viață al lui Jeanne; a fost tema centrală a studiilor și cercetărilor sale ca student, ca absolvent și — funcție ocupată în timpul întîlnirii noastre — ca asistent universitar la Universitatea din Minnesota (între timp, s-a alăturat departamentului de psihologie de la Universitatea Stanford). Studiile sale au fost influențate de o sensibilitate specifică unui cunoscător nativ; părinții săi, ambii profesori universitari, erau imigranți din Taiwan.

Părinții Jeannei au venit în Statele Unite ca studenți în fizică. Limba maternă a Jeannei a fost taiwaneza — educatoarea sa de la grădiniță i-a sfătuit pe părinții săi să nu-i vorbească în taiwaneză ca să nu vorbească engleza cu accent. (Ironia este că, de vreme ce engleza nu era limba maternă a părinților săi, un sfat mult mai bun ar fi fost acela ca ei să vorbească cu ea numai în taiwaneză, astfel încît Jeanne să poată învăța engleza de la vorbitorii nativi!)

Jeanne a crescut în Pittsburgh, unde mai trăiau doar cîteva familii de americani asiatici. Apoi, familia s-a mutat în California, unde Jeanne a mers la Stanford pentru a urma facultatea și la Berkeley pentru studiile postuniversitare. Numai după ce s-a mutat în California, unde există o populație de origine asiatică mult mai numeroasă, Jeanne a început să-și dea seama că multe dintre credințele sale și felul ei și al părinților de a se comporta aveau legătură cu originea sa asiatică.

Jeanne a început să înțeleagă îndeosebi legăturile trecute — și prezente — cu originea sa taiwaneză. Printre acestea se număra un anume simț al modestiei și al loialității și în același timp o atenție specială și grijă pentru ceea ce simt alții.

Importanța redusă acordată propriei persoane, care rezultă din aceste atitudini, a ajuns să înțeleagă Jeanne, este adesea interpretată greșit de americanii de origine europeană, ca respect de sine scăzut sau lipsa încrederii în sine. Înțelegerea acestor diferențe a trezit interesul lui Jeanne pentru impactul culturii asupra psihologiei, o temă pe care a putut-o studia la Stanford, unde a descoperit că interesele sale personale și profesionale pot să meargă mînă în mînă.

Pînă cînd și-a susținut teza de licență asupra diferențelor privind relațiile dintre tineri și bătrîni la americanii de origine chineză și americanii de origine europeană, domeniul psihologiei culturale — care avusese o dezvoltare timpurie prin anii '60, după care a intrat în declin — era în plină revigorare. În același timp, colegii ei erau absorbiți de problema politicilor identitare de la sfîrșitul anilor '80, Jeanne și prietenii săi fiind foarte preocupați de întrebări de genul ce înseamnă să fii american de origine asiatică. Aceasta a făcut-o pe Jeanne să se întrebe în ce măsură cultura influențează sentimentul identității, felul în care simțim, gîndim și ne comportăm — cu alte cuvinte, ca psiholog, a căutat să integreze cultura în dialogul științific pe tema comportamentului uman.

Jeanne a ales să-și continue studiile la Berkeley, unde putea lucra cu Robert Levenson, un cercetător eminent, care începuse să exploreze felul în care emoțiile diferă de la o cultură la alta, de la un gen la altul și de la o vîrstă la alta. Cercetările pe care Jeanne le-a început atunci și le continuă de atunci încoace urmau să constituie subiectul expunerii sale din această dimineață.

Începe o nouă zi

În vreme ce participanții își ocupau locurile în sală, l-am întrebat pe Dalai Lama între patru ochi: „Vă simțiți mai bine?“ Ca și vremea, care se îmbunătățea, răceala sa era „mai bine astăzi“, a spus el, dar o tuse rebelă a continuat să-l supere pe tot parcursul zilei.

Călugărul care se ocupa de sala de discuții avusese grijă să facă o curățenie ireproșabilă, cu o meticulozitate care dovedea un mare respect, dar nu se atinsese de materialele pe care le lăsaseră pe masă vorbitorii. De cînd începusem discuțiile, fața de masă verde se umpluse cu articole, aparate foto, bucăți roz din mulajul de creier, acum împrăștiate peste tot, pe lîngă echipamentul obișnuit de înregistrare. Era un instantaneu al resturilor lăsate în urmă de marea energie care animase grupul nostru în ziua precedentă și care continuase să ne anime și în timpul discuției de seară, în cursul căreia se dezvoltaseră noi planuri pentru un program de cultivare a echilibrului emoțional.

Pentru încălzire, am deschis discuțiile întorcîndu-mă la metafora cu țeserea unui covor. „Ieri am continuat să țesem modelul și a ieșit limpede la iveală un anumit tipar. Richie ne-a vorbit despre baza neurologică a emoțiilor perturbatoare — ce se întîmplă în creier în timpul resimțirii Celor Trei Otrăvuri și cum putem interveni pentru a ameliora acest proces. Este limpede că știința creierului nu poate aborda anumite subiecte de un interes profund din perspectivă budistă, cum ar fi întrebarea dacă conștiința rezidă sau nu în întregime în creier. Dar are multe de spus despre ceea ce putem face cu toții pentru a ne îmbunătăți viața emoțională. Au fost descrise cîteva principii esențiale, dintre care unul este acela că experiența și învățarea dezvoltă creierul, astfel încît putem alcătui un program de pregătire care le va permite oamenilor să-și administreze mai bine aceste emoții distructive.“

Întorcîndu-mă către Dalai Lama, am adăugat: „Discuția noastră de după-amiază a fost, cred eu, foarte animată. S-a depus multă energie în jurul ideii de a crea un plan de acțiune pentru a le oferi oamenilor metode practice de a aplica principiile eticii seculare descrise de dumneavoastră. Este un plan excelent și ar trebui să îl continuăm împreună — nu doar discutînd, ci și prin fapte. După pauză, Mark Greenberg ne va descrie unele programe pentru copii, care prezintă deja rezultate promițătoare.

Dar mai întîi va trebui să lăsăm puțin deoparte toate acestea și să abordăm o temă de fond. Dacă vrem să alcătuim un astfel de program, atunci trebuie să fie pentru toată lumea. Trebuie să acordăm atenție nu doar trăsăturilor prin care oamenii se aseamănă, adică acelora pe care le-am căutat pînă acum, ci și anumitor diferențe importante, în special în relație cu mediul cultural. Care este impactul culturii asupra emoțiilor? Oare cultura influențează fundamental modul în care am aborda acest program? De care elemente trebuie să ținem seama pe măsură ce înaintăm în această direcție?

Sîntem foarte norocoși să o avem alături de noi pe Jeanne Tsai, fiica unor profesori taiwanezi, care au emigrat în America. Ea a crescut într-o familie chineză bilingvă și a abordat tema culturii ca psiholog, folosind atît metodologia științifică obiectivă, cît și experiența personală. Cercetările se desfășoară mai bine atunci cînd cei implicați au o înțelegere intuitivă a temelor studiate, așa cum este cazul lui Jeanne. Ea va discuta despre relațiile dintre cultură și emoții, o temă care constituie, cred eu, o parte esențială a dezbaterii noastre."

Pe tot parcursul introducerii mele, Jeanne a ascultat cu o nerăbdare stăpînită. La prima vedere, părea să aibă o atitudine aproape distantă, însă pe măsură ce a început să vorbească, a dat dovadă de foarte mult calm, siguranță și claritate a discursului. Și deși la început părea să fie puțin emoționată, în timp ce i se adresa direct lui Dalai Lama, emoțiile sale s-au risipit.

Dalai Lama a solicitat în mod expres participarea unui om de știință care să reprezinte o cultură asiatică, iar în această dimineață părea să fie mai atent ca de obicei, în pofida tusei supărătoare. Aproape pe tot parcursul expunerii, a stat aplecat în față în fotoliul său. În timp ce Jeanne vorbea, gesturile sale grațios controlate îi subliniau vocea delicată.

Identități diferite

Jeanne a început prin a-i mărturisi lui Dalai Lama că se simte foarte onorată de oportunitatea de a discuta cu Sfinția

Sa despre cultură şi emoţii. Apoi a plonjat direct în tema discuţiei: „În psihologia americană, există un interes din ce în ce mai mare pentru felul în care cultura influenţează comportamentul uman şi pentru înţelegerea modului în care se aplică principiile psihologice unor oameni care provin din culturi diferite, mai ales în cazul celor care nu provin din cultura occidentală. Acest interes este provocat de diversitatea culturală în creştere din Statele Unite, de procesul de globalizare şi de faptul că din ce în ce mai mulţi oameni ca mine, care au fost expuşi influenţei mai multor culturi, lucrează astăzi în domeniul psihologiei în Occident.

Astăzi aş dori să vă vorbesc despre felul în care cultura ne influenţează emoţiile şi ceea ce simţim. Cu cîteva zile în urmă, Paul Ekman vorbea despre trăsături emoţionale comune la indivizi din culturi diferite, însă eu am să mă concentrez asupra felului în care diferenţele culturale pot determina diferenţe la nivelul emoţiilor. Aceste diferenţe sînt extrem de importante mai ales atunci cînd analizăm cum putem promova stări emoţionale constructive şi un comportament constructiv şi cum să le minimalizăm pe cele distructive. În Statele Unite ştim, de exemplu, că multe tratamente care par să aibă efect asupra americanilor de origine europeană nu sînt eficiente pentru americanii cu ascendenţă asiatică. De exemplu, psihoterapia — faptul de a merge la un specialist care să te ajute să îţi rezolvi problemele emoţionale — este un lucru faţă de care mulţi membri ai culturilor asiatice manifestă reticenţe[1].

Cum influenţează cultura emoţiile? Culturile se aseamănă şi se deosebesc în mai multe feluri. Sociologii au identificat o trăsătură prin care cultura occidentală diferă de culturile neoccidentale: aceasta vizează concepţia despre sine, care, la rîndul său, influenţează emoţiile sau modul în care simţim.“ Jeanne a explicat că nucelul lăuntric al sinelui pare să fie mai puţin influenţat de mediul cultural, în vreme ce partea mai de suprafaţă pare puternic influenţată de acesta. Acest strat exterior urma să fie tema expunerii ei de astăzi.

Deşi orice perspective culturale de amploare, cum ar fi percepțiile asupra sinelui, se înscriu într-un spectru larg, Jeanne a scos în evidență extremele, pentru a-şi sublinia ideea. „Un tip al acestui strat exterior este ceea ce psihologii Hazel Markus şi Shinobu Kitayama numesc eul «independent» — tipic indivizilor care trăiesc în culturile occidentale — în care sinele este conceput ca fiind separat de ceilalți indivizi, inclusiv de părinți, frați sau surori, colegi de muncă și prieteni. Pentru aceşti oameni, eul este format din valori și credințe — din atribute interne[2].

Spre deosebire de acesta, există şi un eu «interdependent», specific, de regulă, indivizilor care trăiesc într-o cultură asiatică. Aceşti oameni se văd pe sine în interdependență cu ceilalți indivizi, ca făcînd parte dintr-un context social. Eul interdependent este definit în funcție de relațiile sociale. Culturile japoneză, chineză, coreeană și taiwaneză sînt cele care au fost studiate cel mai mult pînă acum. Cultura tibetană n-a fost studiată aproape deloc."

Dalai Lama, care acum trăieşte în India, a întrebat: „Dar cultura indiană?"

„S-au realizat unele cercetări cu subiecți din India[3]. Membrii diferitelor grupuri asiatice diferă între ei în privința tipurilor de relații pe care le cultivă. Se pare că membrii culturii chineze se concentrează mai mult asupra relațiilor de familie, în vreme ce membrii culturii japoneze se concentrează atît asupra relațiilor de familie, cît și asupra relațiilor cu colegii de lucru. Numărul relațiilor lor sociale semnificative este mult mai mare[4]. Şi m-aş aştepta ca tibetanii să aibă un cerc de relațiile sociale chiar mai cuprinzător." Jeanne se gîndea (deşi nu a spus-o) că, dată fiind influența puternică a budismului, tibetanii s-ar strădui să considere fiecare individ în parte la fel de important ca și ceilalți.

„Nu sînt atît de sigur", a spus Dalai Lama rîzînd. „Există, de exemplu, familii nomade, care trăiesc foarte izolat pe cîmpiile îndepărtate."

Jeanne a continuat: „De unde știm că aceste perspective diferite asupra sinelui chiar există? Deși avem cîteva exemple din literatură și din artă, în calitate de psihologi, noi preferăm să-i întrebăm chiar pe oameni despre ei înșiși. Așa că îi întrebăm pe subiecții din diferite culturi: «Cine ești tu?» Americanii, care au un eu independent, ar spune: «Sînt un om sociabil, prietenos, inteligent, sînt un om bun», în vreme ce un membru al unei culturi asiatice ar spune: «Sînt fiica sau fiul lui..., lucrez la compania cutare, cînt la pian.» Ei se definesc mai curînd în termenii rolurilor sociale decît ai atributelor interne.“[5]

Gata, ca întotdeauna, să indice un element care pare să infirme o teorie, Dalai Lama a întrebat: „Atunci cum vă explicați faptul că în tradiția culturală occidentală numele de familie este considerat numele cel mai important? Există în cultura occidentală o identificare foarte puternică cu familia. La tibetani nu se întîmplă așa.“

„Așa este“, a spus Jeanne, adăugînd: „Încă nu i-am studiat pe tibetani.“ Era obișnuită cu astfel de provocări. După părerea ei, existența contraexemplelor nu făcea decît să ateste complexitatea unei culturi și faptul că, în cadrul oricărei culturi, există contradicții în raport cu modelul cultural dominant.

Tocmai ca o confirmare tacită a acestei idei, Thupten Jinpa a adăugat: „Tibetanii discută deja despre necesitatea de a folosi numele de familie, căci altfel apar tot felul de confuzii. Există atît de mulți Tenzin, încît dacă strigi acest nume într-o mulțime, îți vor răspunde șase oameni“ — remarcă ce a stîrnit amuzamentul.

Pe cine pui mai întîi, pe tine sau pe ceilalți?

Jeanne ne-a readus la subiectul discuției: „Aceste perspective culturale diferite asupra sinelui influențează țelurile pe care și le alege un om în viață. Pentru cineva care are un eu independent, țelul vieții sale va fi acela de a-și separa eul, de a-l distinge de al celorlalți. Acești oameni fac asta în primul rînd prin exprimarea convingerilor personale, vorbind despre ceea ce simt și accentuînd importanța propriei persoane, în special în relație cu alți oameni.

În Statele Unite, primim tot timpul astfel de mesaje. Ni se spune să «ne exprimăm pe noi înșine»; acesta este unul dintre cîntecele celebre ale Madonnei. În reclame, ni se spune «alege-ți propriul drum»; acesta este cel mai important drum. Există și un proverb foarte cunoscut, care spune: «copilul care nu plînge nu mănîncă»; numai dacă faci gălăgie și îți spui opiniile cu voce tare vei fi băgat în seamă.

Însă aceste țeluri sînt diferite de cele ale unui individ cu un sine interdependent, care urmărește să intre în contact cu ceilalți și să cultive relațiile cu aceștia. Facem acest lucru prin ponderarea opiniilor noastre interne și prin minimalizarea importanței acordate propriei persoane în raport cu ceilalți oameni. Un mesaj interdependent este și proverbul japonez care spune: «Cuiul care iese în evidență va fi îndoit.» Aici, în Satul Copiilor Tibetani, am văzut o fotografie de la o serbare școlară, unde se spune «Pune-i pe ceilalți înaintea ta», care este de asemenea un mesaj interdependent.

Aceste perspective diferite asupra sinelui influențează diferite aspecte ale emoțiilor. Am să vorbesc despre trei dintre acestea. În primul rînd, influențează ce anume reprezintă o emoție dezirabilă. Am să dau două exemple. Primul se bazează pe ideea că pentru occidentali este important să ieși în evidență, cîtă vreme pentru orientali este important să nu ieși în evidență. În consecință, în Occident ne place să spunem lucruri bune despre noi înșine."

Aici, Dalai Lama a intervenit din nou, nefiind convins de aceste distincții, trasate atît de precis între orientali și occidentali, care contraziceau credința sa că oamenii prezintă mai multe asemănări decît diferențe. „Aceste distincții se bazează pe date statistice?", a întrebat el. „Pot fi generalizate?"

„Da", l-a asigurat Jeanne. „În mare parte."

Încă sceptic, Dalai Lama a adus iarăşi un contraexemplu: „Există însă, cu siguranţă, şi excepţii — de exemplu, celebra replică a lui Mao Zedong, care spunea că vîntul din Est va întoarce vîntul din Vest." Aceasta a fost spusă cu un zîmbet forţat.

„Există, într-adevăr, şi excepţii", a acceptat Jeanne. Jeanne descoperise că pentru a formula cît mai clar un argument, psihologii care se ocupă cu studiul diferenţelor culturale sînt obligaţi să vorbească despre formele radicale ale acestor diferenţe — deşi în acelaşi timp recunosc că există variaţii considerabile în cadrul diferitelor culturi. Ea a constatat că rezistenţa este o reacţie iniţială comună, atunci cînd oamenii aud pentru prima dată vorbindu-se de psihologia culturală, mai ales în cazul acelora care simt că accentuarea diferenţelor culturale poate mai degrabă să separe decît să unească oamenii. Şi totuşi Jeanne — ca şi mine — a fost puţin surprinsă de aparenta rezistenţă a lui Dalai Lama faţă de ideea diferenţelor culturale; ne aşteptam ca el să fie foarte interesat de influenţele culturale asupra emoţiilor.

Să fii mulţumit de tine

Jeanne a continuat: „Asiaticii preţuiesc autoanularea; pentru că noi dorim să promovăm relaţiile cu cei din jur, sîntem mult mai critici cu noi înşine. Aceasta trăsătură este, poate, cel mai bine ilustrată de conceptul pe care îl numim respect de sine — felul în care ne privim pe noi înşine. De regulă, măsurăm acest respect cerîndu-le oamenilor să completeze chestionare cu propoziţii de genul: «În general, sînt mulţumit de mine; Cred că am anumite calităţi; Am o atitudine pozitivă faţă de mine însumi.» Subiecţii care au un respect de sine pronunţat manifestă un acord puternic faţă de aceste enunţuri, în vreme ce ceilalţi nu.

În cultura americană, considerăm că este foarte, foarte important să ai un mare respect de sine. În California, s-au investit milioane de dolari în sistemul de învăţămînt pentru dezvoltarea respectului de sine al elevilor. Credem că un respect de sine ridicat este un lucru bun, iar un respect de sine scăzut este un lucru rău; lipsa respectului de sine, de exemplu, este pusă în legătură cu depresia și stările de anxietate. Este interesant însă că atunci cînd măsurăm respectul de sine la grupuri foarte numeroase de americani și de membri ai unor culturi asiatice, diferențele se încadrează în limite normale.“[6]

Respectul de sine a reprezentat subiectul unor discuții aprinse în cursul unei întîlniri anterioare dintre Dalai Lama și un grup de psihologi, pe care am moderat-o în 1989. Pe atunci, Dalai Lama a fost șocat să afle, pentru prima dată, că o problemă frecventă a multor occidentali era aceea că nu aveau gînduri pozitive față de ei înșiși — adică aveau un respect de sine scăzut. Ceea ce l-a surprins cel mai mult a fost ideea că oamenii pot avea o compasiune atît de scăzută față de ei înșiși — că bunătatea se manifestă foarte ușor față de alții, dar foarte puțin față de sine. Dar însăși ideea că lipsa respectului de sine este o problemă reflectă faptul că americanii au o perspectivă diferită asupra sinelui: părerea exagerat de bună despre propria persoană și anxietatea care apare atunci cînd individul simte că nu este la înălțimea acestei imagini de sine supradimensionate.

Aceasta ar fi fost, pentru Jeanne, o ilustrare perfectă a ideei pe care încerca să o exprime: din cauză că americanii prețuiesc foarte mult stima de sine, ei cred că cei care nu au stimă de sine au o problemă. În multe alte culturi însă, o stimă de sine atît de pronunțată ar fi văzută la fel de problematic.

Apoi Jeanne a prezentat o planșă care înfățișa rezultatele unor teste cu privire la respectul de sine, făcute asupra a mai multe grupuri de elevi de colegiu — de la un nivel foarte scăzut pînă la cel mai ridicat:

1. Japonezi care nu au „călătorit niciodată în afară“.
2. Japonezi care au „călătorit în afară“.
3. Asiatici care au emigrat de curînd.
4. Asiatici care au emigrat de multă vreme.

5. A doua generație de asiatici stabiliți în Canada.
6. A treia generație de asiatici stabiliți în Canada.
7. Canadieni de origine europeană.

Canadienii de origine europeană erau grupul cu cel mai ridicat respect de sine.

„Cu cît membrii unui grup au fost expuși mai multă vreme la cultura americană, cu atît respectul lor de sine a crescut“, a observat Jeanne. „Pentru americani, media normală este mai mare decît ceea ce reprezintă media și proporția normală la japonezi.“[7]

„Există studii care să arate că prosperitatea îți conferă un respect de sine mai pronunțat sau mai scăzut?“, a întrebat Dalai Lama. „Eu aș spune că oamenii care se bucură de mai multă bunăstare ar avea un respect de sine mai pronunțat, în vreme ce oamenii cu un nivel de trai mai scăzut ar avea un respect de sine mai redus, în medie. Mă întreb dacă studiile de specialitate pot proba acest lucru.“

„Este posibil“, a răspuns Jeanne, gîndindu-se la mulțimea factorilor foarte complecși care intervin și care fac dificilă examinarea directă a relației dintre statutul socio-economic și respectul de sine.

Apoi, rezumînd, Jeanne a spus: „Ideea este că asiaticii, din cauza faptului că, în medie, au un respect de sine scăzut, vor apărea ca fiind mai puțin sănătoși psihologic, în raport cu standardele culturii americane. Dar nu este așa — se întîmplă doar ca ei să nu pună un accent foarte mare pe propria persoană, așa cum fac anglo-americanii.“

Ce este dezirabil: conflictul sau iubirea romantică?

Al doilea exemplu al Jeannei despre diferențele culturale în raport cu stările emoționale dezirabile se referea, în mod ironic, la conflictele interpersonale. Datele comparau cuplurile de americani de origine europeană și pe cele de americani de origine chineză și proveneau din cercetările pe care Jeanne le desfășurase împreună cu Robert Levenson la Berkeley[8]. „În virtutea viziunii lor asupra sinelui, occidentalii valorizează diferența în raport cu ceilalți, pe cîtă vreme asiaticii valorizează asemănarea cu ceilalți", ne-a reamintit Jeanne. „Occidentalii prețuiesc mai mult decît asiaticii conflictul sau dezacordul, pentru că acestea reprezintă o oportunitate de a-și exprima propriile opinii și stări interioare; prin urmare, occidentalii văd cu ochi mai buni confictul decît asiaticii. Conflictele sînt rele pentru ambele grupuri, însă occidentalii se descurcă mai bine."

Datele lui Jeanne arătau de asemenea că există o gradare în funcție de nivelul de aculturație al americanilor de origine chineză. Cu cît aceștia erau mai înrădăcinați în cultura chineză, cu atît prezentau mai puține emoții pozitive în cursul conversațiilor conflictuale[9].

„Există iubire autentică?", a întrebat Dalai Lama cu privire la acele cupluri.

„Da", a spus Jeanne. „Ei spun că se iubesc și că s-au întîlnit în mod constant timp de cel puțin un an de zile — ceea ce reprezintă o perioadă lungă pentru cuplurile de liceeni." La aceasta, venerabilul Amchok Rinpoche cu greu și-a putut stăpîni rîsul.

Jeanne l-a întrebat pe Dalai Lama: „Puteți ghici care a fost cea mai puternică arie de dezacord pentru aceste cupluri? Este aceeași, atît pentru americanii de origine europeană, cît și pentru cei de origine chineză."

Dalai Lama s-a gîndit mult înainte de a răspunde, apoi a spus: „Problema căsătoriei?" Apoi a explicat ce voia să spună prin aceasta, anume că „în absența căsătoriei propriu-zise, tinerii ar fi putut alege să se despartă sau să-și schimbe partenerul. Aceasta este o atitudine foarte occidentală, însă pentru cuplurile asiatice lucrurile ar putea fi diferite — pentru ei, problema ar putea fi aceea de a obține permisiunea părinților sau cel puțin acordul acestora."

Am întrebat-o pe Jeanne dacă aceste cupluri de americani de origine asiatică ar avea nevoie de permisiunea părinților pentru a se căsători, iar ea a spus: „Unii dintre ei da“, deși nu credea că aceste cupluri ajunseseră la acel moment.

„Aprobarea părinților este foarte importantă pentru asiatici“, a observat Dalai Lama, „indiferent că părinții au sau nu exigențe clare în această privință. Chiar și în Occident, dacă relația dintre tată și fiică este foarte bună, fiica va ține cont de sentimentele tatălui.“

Apoi a rîs, încîntat de această ultimă remarcă, uitîndu-se direct la Paul. Cu o zi în urmă, Paul și fiica sa, Eve, avuseseră o conversație privată cu Dalai Lama și Eve îi ceruse sfaturi despre cum să evite emoțiile distructive în iubirea romantică. Iar Dalai Lama îi dăduse un sfat surprinzător: să țină seama de trăsăturile negative ale partenerului și să-l coboare pe acesta de pe piedestalul idealizării pentru a-l face mai uman. În acest fel, a spus el, așteptările tale față de cealaltă persoană vor fi mult mai realiste și te vei simți mult mai puțin dezamăgită de ceea ce face el. A spus de asemenea că iubirea trebuie să depășească simpla atracție, pentru a se ajunge la respect reciproc și la prietenie.

Acest sfat părea să fie în acord cu descoperirile lui Jeanne. Continuîndu-și ideea, Jeanne a spus: „Interesant este, Sfinția Voastră, faptul că cea mai puternică arie de dezacord, atît pentru cuplurile americane de origine europeană, cît și pentru cuplurile de origine chineză, este aceeași. Pe toți îi îngrijora gelozia. Toți erau preocupați de faptul că partenerul petrece mult prea mult timp cu alte persoane.“

Aplicînd logica sa clară la acest tărîm al pasiunilor, Dalai Lama a spus: „Dacă oamenii ar fi cu adevărat raționali și dacă ar fi în stare să-și utilizeze foarte bine inteligența, atunci, într-o societate laică modernă, în care există o foarte mare libertate sexuală, ar fi mai puține motive de gelozie, tocmai pentru că există o foarte mare libertate.“

„Da“, a răspuns Jeanne, „dar noi nu sîntem ființe raționale tot timpul.“

Alan a întrebat: „Oare asta nu înseamnă că iubirile din colegiu sînt puțin iraționale?“, făcîndu-l să rîdă pe Dalai Lama.

„Toate iubirile sînt așa“, a glumit Paul.

Aceasta m-a făcut să-i pun o întrebare mult mai serioasă lui Dalai Lama, cu privire la perspectiva budistă asupra acestui subiect: „Gelozia este în mod clar o emoție perturbatoare, nu-i așa? Dar oare și iubirea romantică este la fel?“

După o lungă discuție în tibetană, Alan ne-a explicat că este dificil de tradus în tibetană înțelesul precis al expresiei „iubire romantică“. Iubirea romantică îi fusese explicată lui Dalai Lama ca însemnînd „ceea ce în multe cazuri nu este doar un simplu atașament, în sens perturbator, ci un amestec mult mai complex de atașament, grijă și afecțiune“. Această explicație i-a fost oferită de Thupten Jinpa, care, deși a fost călugăr, acum e căsătorit și tatăl a doi copii.

Și într-adevăr, așa cum a observat Alan, la aceste întîlniri cu oamenii de știință, cei doi foști călugări — el și Jinpa — interveneau uneori cu propriile lor opinii asupra unor astfel de chestiuni, completînd opiniile celor care erau de-o viață călugări, cum este și Dalai Lama. Dalai Lama înțelesese la început că „iubirea romatică“ era același lucru cu dorința sexuală și, din perspectivă budistă, era categorisită drept o perturbare a minții. Însă Alan a ridicat o obiecție, făcînd o paralelă cu compasiunea perturbată; așa cum a observat el, și într-un caz și în celălalt era vorba de hibrizi, în care unul dintre elemente poate fi considerat perturbat, iar celălalt nu. La care Jinpa a adăugat că aspectele neperturbate ale iubirii romantice includ sentimente de apropiere, empatie, prietenie și altele, specifice iubirii tandre și de durată.

Dalai Lama a conchis: „Iubirea romantică este complexă, pentru că nu cuprinde doar dorința sexuală, ci și un element uman. De pildă, oamenii nu simt iubire romantică pentru un obiect neînsuflețit, deși pot simți atașament. Așa că iubirea romantică cuprinde, de regulă, atît atracția sexuală, cît și astfel de elemente umane, cum ar fi bunăvoința iubitoare și compasiunea. Or, dacă așa stau lucrurile, nu este adevărat că iubirea romantică este pur și simplu o perturbare a minții, pentru că are mai multe fațete, unele elemente fiind perturbatoare, iar altele bune.

Însă chiar și așa, din punct de vedere budist, deși se poate să nu fie una dintre emoțiile perturbatoare, este totuși o stare perturbată, pentru că la baza acestei iubiri se află un atașament puternic. Și acest atașament se face simțit în iubirea pe care o resimți, în sentimentul de intimitate și de apropiere față de obiectul atașamentului. Întrebarea este dacă pot exista și forme adecvate ale acestui atașament, iar răspunsul este, chiar și din punct de vedere budist, afirmativ. Pînă și atașamentul poate să fie foarte folositor, pentru că de pe urma sa beneficiază bunăvoința iubitoare și compasiunea cu care este asociat."

Jeanne a rezumat apoi reacțiile cuplurilor de îndrăgostiți, atunci cînd li s-a cerut să vorbească despre o arie de conflict din relația lor. Ea a observat reacții negative, cum ar fi mînia, combativitatea și agresivitatea, ca și reacții pozitive, cum ar fi afecțiunea, fericirea și încrederea în partener. „Am constatat că nu existau diferențe culturale în suma totală a reacțiilor emoționale negative, dar existau diferențe în suma reacțiilor pozitive. Americanii de origine europeană experimentau mai multe emoții pozitive în timpul conflictelor decît americanii de origine chineză, întărind ideea că, în culturile occidentale, conflictul este mai dezirabil decît în culturile asiatice[10].

Bebelușii asiatici sînt mult mai puțin dificili

„Un alt aspect sub care perspectivele asupra sinelui influențează emoțiile este componenta fiziologică — cum reacționează corpurile noastre. Ca persoane cu euri independente, americanii de origine europeană prețuiesc mult mai mult stările excitante fiziologic, pentru că este important să te afli într-o stare plăcută. Așa că ei prezintă o excitație fiziologică mult mai pronunțată în timpul unei emoții și apoi tind să revină mai greu la o stare cu un grad scăzut de excitație, în timpul perioadei de recuperare.

„Eurile interdependente, dimpotrivă, prețuiesc mai mult stările de excitație redusă. Eurile independente se concentrează asupra propriei persoane și vor să se simtă bine —, dar propria noastră excitație poate să-i facă pe alții să se simtă rău. Așa că eurile interdependente manifestă un grad mai redus de excitație în timpul unei emoții și revin mai repede la o stare cu un grad scăzut de excitație, astfel încît ceilalți oameni să nu se simtă prost. Cu alte cuvinte, din punctul de vedere al acestor persoane, starea emoțională proprie ar trebui să aibă un impact cît mai mic asupra stării emoționale a altora."

Apoi Jeanne a trecut la coroborarea datelor obținute de Jerome Kagan, specialist în psihologia creșterii la Harvard, care a comparat reacțiile fiziologice ale unor bebeluși de 4 luni din Beijing cu cele ale unor bebeluși americani de origine europeană, de aceeași vîrstă[11]. Copiilor li s-au înfățișat mai mulți stimuli senzoriali, obiecte în mișcare, și li s-a urmărit comportamentul. S-a observat că bebelușii americani de origine europeană plîngeau mai mult, făceau mai multă gălăgie și erau mai agitați — arătau mult mai îngrijorați."

Dalai Lama era surprins și gesticula puternic în timp ce discuta aceste date cu traducătorii. Căuta o explicație. „Aceasta este o informație foarte interesantă. Există diferențe semnificative în experiențele lor în primele patru luni de viață?"

„Aceasta este întrebarea", a spus Jeanne. „Și încă nu știm răspunsul."

„Este un lucru esențial", a spus Dalai Lama. Dacă au existat diferențe în ceea ce privește experiența lor din primele patru luni de viață, aceste diferențe ar putea elimina o explicație genetică. Diferențele observate chiar la un interval atît de scurt de la naștere se pot datora influențelor exercitate asupra lor încă din perioada intrauterină, care au acționat prin intermediul reacțiilor emoționale ale mamei, sau se pot datora felului în care copiii sînt îngrijiți și purtați după naștere.

„Exact“, a spus Jeanne, preluînd implicațiile acestei idei. „Nu știm încă dacă aceste diferențe sînt genetice.“

„Care ar fi momentul în care, din punctul de vedere al psihologiei creșterii“, a întrebat Dalai Lama, „copilul începe să-și recunoască mama?“

Jeanne a privit către Mark Greenberg, specialistul în psihologia creșterii. „Depinde de simțurile la care ne referim“, a explicat Mark. „În primele zile de viață, copilul poate recunoaște cu ajutorul mirosului sutienul mamei sale față de cel al altei femei.“

„Și asta se întîmplă imediat?“, a întrebat Dalai Lama. „Înseamnă că este vorba de un sentiment spontan de dependență.“

„Din punct de vedere auditiv, copiii pot recunoaște vocea mamei încă de la naștere“, a spus Mark. „În ce privește vederea, durează ceva mai mult, deoarece sistemul vizual nu este încă complet în acel moment.“

Pasiunea lui Dalai Lama pentru experimente s-a manifestat din nou: „Am aici o propunere pentru tine, Mark. Dacă într-o zi nou-născutul ar fi alăptat de propria mamă, iar a doua zi de o altă femeie, ar exista vreo diferență în reacția copilului?“

„Da“, i-a spus Mark.

Richard Davidson ne-a relatat o altă descoperire făcută în urma cercetărilor. „Dacă punem pe abdomenul mamei, cînd aceasta este însărcinată în al treilea trimestru, un casetofon la care să se audă foarte tare o anumită voce, fătul va avea o reacție fiziologică diferită la vocea mamei sale față de reacția pe care ar avea-o la auzul vocii unei alte persoane — chiar și înainte de naștere.“

Totuși, a remarcat Jeanne, „încă nu este clar dacă aceste diferențe sînt genetice sau dacă se datorează mediilor timpurii diferite.“

„Dar dacă copiii sînt din Taiwan?“, a întrebat Dalai Lama.

Jeanne a răspuns zîmbind: „Mi-ar plăcea să fac experimentul ăsta."

Dalai Lama a continuat discuţia pe tema influenţelor mediului. „Pot apărea diferenţe şi în cazul în care copilul a crescut într-un orfelinat sau la o creşă încă de la naştere."

„Da", a fost de acord Jeanne.

„Dacă părinţii lucrează, copiii sînt probabil în îngrijirea cuiva", a spus Dalai Lama, cîntărind încă datele înregistrate de Kagan în Beijing. „Într-un sistem comunist, acest lucru se întîmplă foarte des."

„Da, aşa este."

„Aşa că nu putem spune că e vorba de influenţe chinezeşti sau asiatice."

Jeanne a fost de acord din nou, adăugînd: „Nu am reuşit încă să găsim motivele acestor diferenţe culturale. Dar unul dintre motive ar putea fi perspectiva asupra sinelui." Întrebările lui Dalai Lama au făcut-o pe Jeanne să-şi dorească ca psihologia culturală, ca ştiinţă, să fi fost mai avansată. Toate lucrurile pe care le-a menţionat el — modelele de creştere a copiilor, rolurile diferite jucate de părinţi în diverse culturi — puteau fi foarte bine sursele diferenţelor culturale pe care le descoperiseră Kagan şi alţii. Datele disponibile în acel moment erau prea sărace ca să poată fi identificaţi factorii culturali.

Dalai Lama a ridicat o altă problemă: „Din moment ce China comunistă este o societate unică în Asia, în care ingineria socială — dacă putem folosi acest cuvînt — se practică în mod deliberat, poate că ea nu este un exemplu reprezentativ pentru toate comunităţile asiatice."

„Este adevărat", a fost de acord Jeanne. „Însă şi alte grupuri din Asia, care nu sînt influenţate de comunism, manifestă diferenţe similare în comparaţie cu culturile de tip occidental."

În continuare, Jeanne a prezentat date privind comparaţia dintre copiii americani de origine chineză — copiii născuţi în Statele Unite din părinţi chinezi — şi copiii americani de origine europeană[12]. S-au înregistrat aceleaşi rezultate: „în esență, s-a descoperit că copiii americani de origine chineză se puteau calma mai ușor, după ce fuseseră iritați, decît copiii americani de origine europeană."

Dalai Lama a avut din nou o întrebare referitoare la metodologie: „Mă întreb care sînt diferențele sau asemănările de comportament în familiile în care au crescut acești copii."

„Din nefericire", a spus Jeanne, „autorii studiului au grupat copiii numai în funcție de moștenirea lor culturală, fără să țină cont de alți factori specifici care ar putea să influențeze aceste diferențe."

Jeanne era de părere că întrebările puse de Dalai Lama erau foarte pertinente, scoțînd în evidență ce nu se aflase în psihologia culturală și sugerînd în același timp posibile mecanisme prin care cultura își exercită influența. Ea a conchis că, din diverse motive, „copiii asiatici sînt mai puțin iritabili și mai capabili să se calmeze decît copiii occidentali. Unele date sugerează că această diferență se păstrează și la adulți — de exemplu, în studiul efectuat asupra cuplurilor, la cuplurile americane de origine chineză, tensiunea arterială pe durata conflictului era mai mică decît la cuplurile americane de origine europeană."

Jeanne a oferit date suplimentare, furnizate de o cercetare asupra reflexului de tresărire, asemănătoare cu cercetarea realizată de Paul Ekman și de Robert Levenson împreună cu lama Öser. Studiul arăta că americanii de origine chineză își reveneau mult mai repede — tensiunea lor arterială cobora mai repede — după ce auzeau un zgomot puternic neașteptat, decît americanii de origine mexicană[13]. În general, cu cît reflexul de tresărire este mai puternic, cu atît reacțiile emoționale tipice ale unei persoane sînt mai intense. Aceste date, a spus Jeanne, sugerează că trebuie să existe anumite elemente în mediul cultural care influențează reacțiile noastre fiziologice la anumite emoții, însă deocamdată se știu prea puține despre acest lucru.

Atenția: concentrată asupra propriei persoane sau asupra altora?

O altă diferență culturală este aceea că, în timpul evenimentelor cu încărcătură emoțională, asiaticii tind să se concentreze mai mult asupra altora, în vreme ce occidentalii se concentrează asupra propriei persoane. „Sigur, există diferențe și printre asiatici, și printre occidentali“, a observat Jeanne, „însă ideea de bază este aceea că occidentalii se vor gîndi la ei înșiși în cursul unei interacțiuni sociale, în vreme ce o persoană cu un eu interdependent se va gîndi la celălalt. Cerîndu-le oamenilor să ne spună cînd au trăit cele mai intense emoții, constatăm că asiaticii vorbesc despre evenimente care au o mai mare legătură cu alții decît cu ei înșiși. În cazul occidentalilor, se întîmplă exact pe dos: cele mai intense emoții apar în legătură cu evenimente care li s-au întîmplat lor înșile.“

Cazul discutat se referea la rușine, o emoție extrem de importantă în culturile asiatice, în care adesea se vorbește despre rușine ca însemnînd să fii văzut într-o lumină proastă de ceilalți; în legătură cu aceasta este folosită și expresia „a-ți crăpa obrazul“. Jeanne ne-a prezentat cîteva date obținute în urma unui studiu realizat de ea, în care a comparat membri ai culturii Hmong, un grup din Laos, sud-estul Asiei, cu americani de origine europeană. A citit cu voce tare un exemplu de rușine dat de un bărbat american de origine europeană: „Am acceptat o slujbă de director adjunct și credeam că o să mă descurc foarte bine. După vreo cinci luni, mi-am dat seama că mă descurcam foarte rău și mi-a fost rușine de cît de prost îmi făceam treaba. Am fost stînjenit și rușinat de slabele mele performanțe.“

„Prin contrast, iată cum descria o femeie Hmong o experiență a rușinii: «Eu sînt o X — acesta fiind un nume de familie. La noi în sat este un preot, și el este un X. A fost prins avînd o aventură cu una dintre enoriașele lui. Nu ne este rudă de sînge, dar poartă același nume și l-a făcut de rușine. De trei ani avea acea aventură și acest lucru mă face să mă simt foarte rușinată.» Acțiunile altei persoane o făceau să se simtă rușinată. Nici măcar nu se cunoșteau — dar aparțineau aceluiași clan (celula socială principală în societatea Hmong), așa că împărțeau același nume."[14]

Un alt exemplu provine dintr-un studiu asupra unor elevi de colegiu cărora li s-a cerut să alcătuiască, apoi să citească scenarii ipotetice, în care trebuiau să-și imagineze că au făcut ceva greșit sau că fratele lor a făcut ceva greșit. Chinezii se simțeau mult mai rușinați și mai vinovați atunci cînd fratele lor era responsabil pentru o greșeală, decît se simțeau americanii", a spus Jeanne[15].

Apoi a conchis: „Prin comparație cu occidentalii, asiaticii resimt mai multă rușine și vină, ca și mîndrie, pentru actele de care sînt responsabile alte persoane decît ei înșiși, pentru că perspectiva lor asupra sinelui se bazează mai mult pe ceilalți. Așadar, perspectivele culturale asupra sinelui par să influențeze felul în care resimțim emoțiile — care sînt emoțiile dezirabile, fie că punem accentul asupra noastră sau asupra celor din jur. Cultura pare să intre în corpurile noastre, influențîndu-ne fiziologia.

Cred că aceste diferențe culturale au implicații serioase asupra modului în care alcătuim programe ca acela de care am vorbit ieri. De exemplu, dacă venim cu un program pentru dezvoltarea competențelor emoționale, este foarte probabil ca americanii să creadă că oricine are nevoie de acest program, în afară de ei — pe cîtă vreme în culturile asiatice lucrurile ar putea să stea cu totul altfel."

La această ultimă observație, Dalai Lama a ripostat în glumă: „Nu știu cît de tipic americană este această reacție, pentru că și tibetanii, atunci cînd aud rostite învățăturile lui Buddha, în genere își vor spune: «Ei bine, acestea sînt pentru alții», ca și cum ar spune: «Alții au nevoie de așa ceva, nu eu.»"

Această remarcă a făcut-o pe Jeanne să se întrebe dacă același lucru nu ar fi și mai clar în rîndul americanilor, cînd vine vorba, să zicem, de cultivarea compasiunii. Jeanne a citat niște studii care arătau că americanii, mai mult decît membrii altor culturi, se consideră peste medie, mai buni decît majoritatea celorlalți oameni. „Din nefericire, această atitudine este foarte americană. Trebuie să alcătuim programe potrivite, astfel încît să fie acceptate de membrii unor culturi diferite. Cred că prin recunoașterea diferențelor culturale și prin integrarea lor în programele noastre putem începe cu adevărat să facem progrese în ce privește un antrenament universal pentru dezvoltarea compasiunii."

După ce Jeanne a încheiat, Dalai Lama i-a luat mîinile într-ale sale și s-a înclinat în fața ei.

Recunoașterea asemănărilor

Deși Dalai Lama a ascultat cu mare atenție expunerea lui Jeanne, pornea de la un scepticism fundamental față de importanța diferențelor culturale în zestrea genetică comună și universalitatea condiției umane. În cursul unei discuții ulterioare, a ridicat o problemă foarte interesantă: „Sînt puțin nedumerit de faptul că insistați atît de mult asupra existenței unei diferențe fundamentale între orientali și occidentali în administrarea emoțiilor. Poate că vorbim, de fapt, de un factor care ține de spiritualitate. Diferențele pot să nu rezide atît de mult la nivelul culturii ca atare, sau al etnicității, ci să fie vorba mai degrabă de diferențe ale tradițiilor spirituale moștenite.

De exemplu, în tradiția iudeo-creștină, în care divinitatea ocupă locul central și tot efortul spiritual se concentrează asupra atingerii uniunii cu transcendentul, se pune un accent mai mic pe corectarea vieții emoționale interioare sau pe realizarea unui echilibru interior. Credința autentică în Dumnezeu Creatorul și acțiunile care decurg din iubirea față de Dumnezeu duc la o iubire autentică față de alte ființe umane. Și atunci acțiuni cum ar fi crima, furtul sau violul sînt impotriva credinței tale în Dumnezeu. Acesta este un imbold foarte puternic de a deveni un om mai bun.

„În cazul unui budist însă, aspirația sa ultimă este atingerea nirvanei. Accentul se pune pe interior, astfel că emoțiile negative și acțiunile care decurg din acestea devin foarte importante; de aceea trebuie să știm ce se petrece cu adevărat în minte. Prin urmare, în budism, țelul este diferit. Vedeți, din perspectivă culturală, budiștii au o atitudine fundamental diferită față de emoții. Din acest punct de vedere, chiar și cele mai subtile grade de încredere în realitatea sinelui și a lumii devin negative și acționează ca o piedică.

Așadar, poate că diferențele provin din această orientare fundamentală diferită: către transcendent sau către evoluția interioară. Dar lăsînd deoparte credința religioasă, noi nu vorbim acum de diferențe subtile. Ci vorbim de o etică laică. Iar în această privință nu cred că există diferențe fundamentale între occidentali și orientali. Sînt profund convins de acest lucru."

Apoi, devenind puțin mai vesel, a adăugat: „Uneori, cred că savanții accentuează prea mult diferențele din domeniul lor de cercetare. Nu abordează lucrurile dintr-o perspectivă holistă — încercînd să vadă întregul. Se concentrează asupra diferențelor mărunte. Chiar și în mine, o singură persoană, există atît de multe diferențe: Dalai Lama cel de dimineață, Dalai Lama cel de după-amiază, Dalai Lama cel de seara. O mulțime de diferențe — în starea de spirit și chiar la nivelul corpului, pentru că poți să fii flămînd sau sătul."

Ne întorsesem la tema centrală, ridicată în cursul acelei conversații dintre Paul Ekman și Margaret Mead: studiile culturale implică un anumit program social. Jeanne era de acord cu Dalai Lama asupra faptului că există atît asemănări, cît și diferențe culturale și că există o variație foarte mare la nivelul comportamentului individual. Este adevărat că, la un anumit nivel, toți indivizii sînt în esență la fel. Totuși, ea credea că amploarea diferențelor culturale rămîne o temă deschisă cercetării științifice și exact acest lucru încercau să determine în mod precis ea și alți cercetători. A recunoscut și că decizia unui cercetător de a studia asemănările sau diferențele culturale depinde într-o oarecare măsură de programul său social. Interesul său pentru diferențele culturale era în mare măsură o reacție la faptul că acestea au fost ignorate aproape complet de majoritatea cercetătorilor americani, ceea ce a dus la apariția nevoii de a aduce aceste diferențe în atenția psihologiei occidentale. Jeanne era foarte conștientă de faptul că atunci cînd psihologia occidentală vorbește de „universalii" în privința emoțiilor, de cele mai multe ori se referă la „populația albă anglo-americană majoritară". În mod asemănător, ea înțelegea faptul că Dalai Lama, al cărui țel era de a uni oamenii din tradiții culturale diferite, dorea să pună accentul în primul rînd pe asemănările dintre aceștia sau pe natura universală a experienței umane.

Apoi Jeanne a abordat ideea adusă în discuție de Dalai Lama. „Mai întîi, trebuie recunoscut că tradițiile religioase în culturile asiatice și occidentale diferă într-adevăr, iar aceste diferențe pot explica și diferențele culturale în ce privește emoțiile, pe care le-am descris astăzi. Este interesant însă faptul că chinezii care au fost subiecții studiilor pe care vi le-am prezentat în această dimineață nu sînt budiști. Sînt creștini și, cu toate acestea, acele diferențe despre care am vorbit tot apar.

Dar, a adăugat ea, sînt de acord cu Sfinția Voastră că există o mulțime de diferențe individuale în cadrul fiecărui grup cultural și, de fapt, aceste perspective culturale asupra sinelui reprezintă diferite moduri globale de a fi la care indivizii reacționează. Sigur că există occidentali care sînt foarte interesați de budism și care probabil sînt mult mai interdependenți. Dar fiecare individ dintr-o anumită cultură reacționează la mesajele dominante, specifice acelei culturi într-un anume fel.

În Statele Unite, de exemplu, unul dintre aceste mesaje este acela că tu, ca individ, ești special și ar trebui să arăți cît de special ești. Asta nu înseamnă că fiecare american din această cameră simte acest lucru, dar înseamnă că fiecare răspunde la un mesaj cultural mai amplu. Cred că tocmai în aceasta rezidă diferențele culturale."

Individual versus *colectiv*

Știam din călătoriile mele că multe culturi occidentale nu sînt nici pe departe atît de individualiste precum cultura americană; unele sînt mai colectiviste, în genul celor asiatice. „În culturile scandinave", am menționat eu drept ilustrare, „există o etică foarte asemănătoare cu cea din culturile asiatice, potrivit căreia nu trebuie să ieși în evidență." Datele lui Jeanne arătau, de fapt, că americanii de origine scandinavă se exprimă emoțional mai puțin decît cei ai căror strămoși sînt din sudul și centrul Europei, în special în timpul trăirii unor stări de fericire[16].

Jeanne a recunoscut că alți cercetători au făcut multe studii asupra diferențelor dintre individualism și colectivism în diferite culturi occidentale[17]. „Dar", a adăugat ea, „este încă nevoie de studii care să arate dacă o cultură occidentală colectivistă este mai individualistă decît cultura asiatică."

„Există aici un fel de anomalie", a observat Dalai Lama. „Avem, pe de o parte, creștinismul, ca religie occidentală tipică, în care există un singur creator, la fel în iudaism și chiar în islamism. În toate aceste trei religii mediteraneene, așa-numitele religii occidentale, există o credință unică într-un creator exterior, responsabil de întreaga creație și de orice creatură. Din această perspectivă, sîntem cu toții asemănători, pentru că toți am fost creați de același Dumnezeu, ceea ce ne oferă o rădăcină comună și ne face frați și surori, aceeași familie cu același tată. Dacă urmăm teologia, ajungem la ideea unei nediferențieri individuale, la o uniformitate sau omogenitate.

O religie tipic asiatică sau orientală, cum este budismul, nu conține o astfel de idee a unui creator exterior, care a creat totul. Ci dimpotrivă, situația fiecărei ființe conștiente este determinată de karma sa individuală, care ne aruncă în lume. Chiar și lumea în care trăim este produsul karmei noastre. Una dintre cele patru legi ale karmei spune că dacă nu dai naștere cauzei, nu vei trăi efectul. Dar dacă ai dat naștere cauzei, cu siguranță vei trăi efectul. Și toate acestea au loc la nivel individual, astfel că experiențele prin care treci fac parte din individualitatea ta. Lumea în care trăiești este creată de tine, ca individ. Nu există o sursă exterioară comună, care să ne fi creat pe toți.

Aceasta ar însemna că există un individualism foarte puternic în budism, pe cîtă vreme se pare că este exact pe dos. Și atunci mă întreb, de vreme ce nu există temeiuri teologice, trebuie să existe vreun alt factor care să explice existența acestui eu interdependent în Asia și a individualismului pronunțat din Occident. Ce alți factori ar mai putea interveni?"

Jeanne a lansat o ipoteză: „S-ar putea ca factorii economici și unitățile familiale să aibă o influență. Cred că sinele este influențat de o multitudine de factori. Situația de care discutăm acum este foarte complexă. Nu este deloc simplu. Nu toate culturile occidentale sînt la fel, așa cum nu toate culturile asiatice sînt într-un singur fel. De exemplu, în cadrul unei anumite culturi, întîlnim din ce în ce mai des indivizi care țin de două culturi, cum sînt și eu, adică oameni influențați nu doar de o singură cultură. În anumite situații, sînt foarte independentă, iar în altele, foarte interdependentă. Aceste trăsături se manifestă într-un mod foarte complex la nivelul indivizilor."

Alan a adăugat: „Atunci cînd discutăm despre o anumită religie — de pildă, creștinismul — este foarte important să luăm în considerare evoluția sa istorică. În timpul Reformei protestante, se punea un accent foarte mare pe relația directă a omului cu Dumnezeu, fără intermedierea preotului, și mai puțin pe comunitate. În perioada Iluminismului, se pune un accent puternic pe rațiunea individuală. Cred că acest accent foarte mare asupra individului este de dată relativ recentă. În creștinismul medieval — înainte de Reforma protestantă — găsim o situație mult mai apropiată de perspectiva asiatică."

„Ceea ce arată că", a conchis Jeanne, „culturile se află tot timpul în schimbare."

Acesta era, credea Dalai Lama, elementul-cheie. Așa cum mi-a mărturisit el mai tîrziu, avea încă dubii și îndoieli metodologice referitoare la legitimitatea generalizărilor în cazul diferențelor culturale, chiar din acest motiv, evoluția culturilor. Observase în sînul propriei sale culturi că prin comunicarea cu alte culturi apăreau schimbări. S-ar putea dovedi util să aflăm care sînt diferențele privind intensitatea cu care membrii unui anumit grup trăiesc anumite emoții — dar chiar și așa, toți vom simți aceleași lucruri. Fiind o personalitate pe scena globală a lumii, Dalai Lama prefera să pună accentul mai întîi pe trăsăturile comune ale oamenilor și abia apoi să semnaleze diferențele, acolo unde era cazul. Convingerea sa profundă, aceea că oamenii sînt, în esență, asemănători la un nivel fundamental, avea drept consecință faptul că pentru el nu există chinezi, indieni sau americani; ci este preocupat în primul rînd de găsirea unor soluții la dilemele umane cu care ne confruntăm cu toții.

În timpul pauzei de ceai, a avut loc un schimb de idei mult mai personal între Jeanne și Dalai Lama. Jeanne a simțit că era important să-i mărturisească lui Dalai Lama că empatiza cu situația tibetanilor și cu lupta lor împotriva Chinei comuniste. El i-a spus că nu are nici un fel de resentimente față de chinezi și că are un mare respect pentru cultura chineză. Ea a profitat de această oportunitate și i-a spus că mulți americani de origine chineză, chiar dacă își respectă moștenirea, simpatizează de asemenea cu lupta tibetanilor. Cînd i-a spus cît de mult înseamnă pentru el să audă acest lucru, ochii lui Jeanne s-au umplut de lacrimi — și ai lui la fel.

CAPITOLUL II

Educarea bunăvoinței

Pe cînd lucram la cartea mea apărută în 1995, *Inteligența emoțională*, încercam să dovedesc cît de mult ar beneficia copiii de pe urma introducerii unei educații emoționale în școli. La acea vreme însă era o idee foarte radicală în domeniul educației și foarte puține școli aplicau măsurile pentru care pledam eu. Și mai puține erau programele educaționale care puteau aduce informații precise în sprijinul eficienței lor.

Una dintre aceste rare excepții era un program educațional al cărui corealizator era Mark Greenberg, care urma să vorbească în continuare. Programul PSGA (Promovarea Strategiilor de Gîndire Alternativă)* îi ajuta pe copiii surzi să folosească limbajul pentru a-și înțelege și administra mai bine emoțiile — pentru a deveni conștienți de propriile sentimente, pentru a și le recunoaște, pe ale lor și pe ale altora, și pentru a le controla mai bine[1]. Aceste abilități sînt în același timp și principalele elemente ale inteligenței emoționale, iar în cartea mea m-am referit la programul lui Mark ca la un model pentru educarea abilităților emoționale — numită acum de pedagogi, așa cum a menționat Mark, „învățare socială și emoțională“.

---

* În orig. engl., PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies). (*N. red.*)

După pauza de ceai, ne-am concentrat atenția tocmai asupra educației sociale și emoționale. Eu am arătat că, în multe școli, copiii beneficiază deja de programe în genul celui de care vorbiserăm cu o zi în urmă, pentru adulți. I-am spus lui Dalai Lama că Mark, un pionier în crearea unui astfel de program aplicat la scară largă, ni-l va prezenta în detaliu. Am adăugat apoi că programul lui Mark — un lucru rar în lumea educației — a trecut printr-o evaluare riguroasă pentru a-i fi testată eficiența reală, constituind astfel un temei științific serios pentru extinderea programelor de educație emoțională a copiilor.

Mark, am spus eu, își consideră cercetările mai mult decît educație — este vorba în același timp și de o prevenire, de o strategie de a reduce riscurile cu care se confruntă tinerii. La Universitatea de Stat Pennsylvania el deține cateda Edna Peterson Bennett pentru Cercetări asupra Prevenirii și conduce Centrul de Cercetări asupra Prevenirii pentru Promovarea Dezvoltării Umane. Supervizează parțial două programe finanțate de guvernul federal, unul dintre acestea (care a primit o finanțare de aproape 60 de milioane de dolari în 13 ani) fiind un proiect realizat în comun de patru universități pentru a testa un program educațional care să reducă riscurile violenței, infracționalității și abandonului școlar în rîndul copiilor.

„Convingerea care stă la baza activității sale“, am continuat eu, „este aceea că dacă îi învățăm pe copii toate aceste lucruri acum, putem să prevenim apariția unor probleme mai tîrziu, mai ales a problemelor cauzate de emoțiile perturbatoare — violență, suicid, abuzul de droguri și așa mai departe.“

Mark Greenberg a crescut în perioada de explozie a natalității. A copilărit în Harrisburg, Pennsylvania și și-a făcut studiile la Universitatea Johns Hopkins. Acolo a audiat primul său curs de psihologie, ținut de Mary Ainsworth, specialist în psihologia creșterii, și a fost cucerit de acest domeniu. Ainsworth era colegă cu psihologul britanic John Bowlby; ambii erau experți de talie modială în studiul legăturii timpurii dintre părinţi şi copii ca bază a capacităţii copiilor de a-şi manifesta iubirea şi ataşamentul de-a lungul întregii vieţi. Mark a fost de-a dreptul fascinat de felul în care se dezvoltă o personalitate umană în funcţie de relaţiile personale stabilite în primii ani de viaţă.

La Universitatea Virginia, unde Mark a mers după terminarea facultăţii pentru a-şi continua studiile în psihologia clinică şi a dezvoltării, a început să lucreze cu copii surzi din pură întîmplare. Într-o zi, a fost trimis să dea un test de inteligenţă unui copil de 5 ani, care avea deficienţe de auz şi care, a observat Mark, a devenit de-a dreptul îngrozit atunci cînd mama lui a ieşit din încăpere. Intrigat de acest lucru, Mark a început să facă cercetări asupra ataşamentului dintre copil şi părinte în cazul copiilor cu deficienţe. Aceste cercetări i-au trezit interesul pentru problemele de comportament la copiii cu deficienţe de auz şi pentru felul în care ar putea fi prevenite acestea — ceea ce, ulterior, l-a determinat pe Mark şi pe colega lui, Carol Kusché, să dezvolte programul PSGA.

Programul PSGA a fost testat riguros. S-a dovedit atît de eficient, încît directorii şcolilor unde fusese aplicat la copiii surzi au întrebat dacă nu putea fi aplicat şi celorlalţi elevi. Astăzi se foloseşte pe scară largă în peste 100 de inspectorate şcolare americane şi de asemenea peste hotare, în ţări precum Olanda, Australia şi Anglia.

Odată cu PSGA, Mark a devenit un pionier într-o nouă ramură a psihologiei: domeniul prevenirii elementare, care caută să protejeze copiii de probleme care pot apărea mai tîrziu, deprinzîndu-i de mici cu abilităţile necesare unui trai normal. Această mişcare din ce în ce mai largă în favoarea educaţiei sociale şi emoţionale caută să includă lecţii elementare de dezvoltare a abilităţilor sociale şi emoţionale în programul tuturor şcolilor. Mark este director de cercetare al Centrului pentru Învăţarea Academică, Socială şi Emoţională, care funcţionează în cadrul Universităţii Illinois din Chicago şi este condus de Roger Weissberg[2].

Mark era nerăbdător să-și împărtășească cunoștințele lui Dalai Lama și să găsească o legătură între acestea și dezvoltarea capacităților lobilor prefrontali, care stau la baza dezvoltării sociale și emoționale. Dar mai exista și o altă latură a vieții lui Mark pentru care această întîlnire avea o semnificație specială, pentru că, încă de pe vremea colegiului, el practica meditația. Pentru Mark, psihologiile orientale precum budismul oferă o expertiză care Occidentului îi lipsește.

Metodele psihoterapiei și psihologiei urmăresc să-i ajute pe oameni să-și dezvolte un ego sănătos — maturitate emoțională, încredere în sine și așa mai departe. Dar țelurile psihologiei occidentale se opresc aici. Așa cum au argumentat specialiști în psihologia transpersonală, ca Daniel Brown și Ken Wilber, psihologia orientală, deși recunoaște faptul că trebuie să ne construim un ego sănătos înainte de a renunța la el, se ocupă și de pasul următor: dezvoltarea sinelui dincolo de ego. Atinsesem unele dintre aspectele acestei diferențe în cursul discuțiilor noastre despre deosebirile dintre metodele budiste și cele occidentale cu privire la emoțiile distructive.

Cel mai grăitor pentru Mark era Dalai Lama însuși, un model în privința abilităților de a echilibra preocupările spirituale cu implicarea în acțiuni sociale. Și era de-a dreptul fascinat de importanța pe care o acorda Dalai Lama deprinderii abilității de a administra emoțiile distructive — nucleul cercetărilor sale. În sfîrșit, Mark credea că, atît din punct de vedere științific, cît și spiritual, provocarea este aceea de a echilibra mintea și inima — și de a face tot ce se poate pentru a-i ajuta pe copii să-și găsească acest echilibru.

Educarea inimii

Pentru expunere Mark se îmbrăcase cu o vestă tibetană maronie. Cu o seară înainte, glumea spunînd că toți vorbitorii arătau tot mai mult ca niște tibetani și că pînă la sfîrșitul întîlnirii probabil vorbitorii vor fi îmbrăcați în robe de călugăr. Deși are o voce blîndă, de regulă Mark vorbește foarte repede și, ca și Owen, a trebuit să facă tot timpul un efort conștient ca să vorbească mai rar.

El a început prin a le mulțumi lui Dalai Lama și Institutului pentru Minte și Viață pentru că și-au îndreptat atenția asupra problemei emoțiilor distructive și a spus că pentru el este o bucurie și o binecuvîntare faptul că ne poate împărtăși gîndurile sale. Apoi ne-a prezentat-o pe soția sa, Christa, care îi este și partener de lucru în cercetări. Multe dintre lucrurile pe care ni le va relata, ne-a prevenit Mark, sînt rezultatul cercetărilor efectuate împreună cu soția sa și cu alți colegi în ultimii 20 de ani.

„Mă gîndeam să încep cu un citat din opera Sfinției Voastre: «Chiar dacă societatea nu pune accent pe acest lucru, cea mai importantă aplicație a cunoașterii și a educației este sprijinirea înțelegerii importanței de a ne angaja în cît mai multe acțiuni bune și în disciplinarea propriilor noastre minți. Utilizarea cea mai potrivită a inteligenței și a cunoștințelor noastre vizează realizarea unor schimbări în interior care să ducă la dezvoltarea bunăvoinței.»

Discuția mea se va concentra asupra cunoștințelor dobîndite de psihologia occidentală despre unii dintre factorii care pot educa inimile — care pot dezvolta bunăvoința. Analogia pe care a făcut-o Sfinția Sa cu sistemul imunitar mi se pare fascinantă și foarte utilă. Obiectivul nostru, din perspectivă laică, ar trebui să fie acela de a promova un sistem imunitar emoțional cît mai puternic. Astfel, atunci cînd vor apărea emoțiile distructive — și vor apărea cu siguranță — ne vom putea folosi inteligența și inima pentru a administra mai eficient aceste emoții pe moment. Vreau să accentuez faptul că problema o reprezintă emoțiile care apar spontan, pentru că putem învăța foarte multe lucruri utile pe care le putem aplica atunci cînd sîntem prinși în încleștarea acestor emoții.

În cercetările dedicate dezvoltării copilului, această imunitate se numește «factori de protecție». Astăzi, aș dori să vorbesc atît despre factorii de protecție, cît și despre factorii de risc ce influențează bunăstarea emoțională a copiilor. Am să discut cîteva minute despre bebeluși, după care am să dedic cea mai mare parte a discuției, așa cum s-a exprimat Dan, măsurilor practice pe care le putem lua pentru a-i deprinde pe școlari cu abilitățile sociale și emoționale.

Mi s-a părut foarte interesant ce a spus Sfinția Sa ieri, anume că, într-unul din textele budiste, modelul folosit adesea pentru compasiune și empatie este relația dintre mamă și prunc. Și mi s-a părut de asemenea interesant ce ați spus astăzi, în discuția despre iubirea romantică, anume că în anumite etape ale creșterii, atașamentul poate fi o necesitate și un sprijin. Dată fiind natura esențială a relației dintre părinte și prunc, aș dori să subliniez trei aspecte esențiale în privința copiilor foarte mici. În primul rînd, cercetările arată că atunci cînd părinții recunosc emoțiile negative ale copiilor lor — mînia sau tristețea — și îi ajută să le facă față, de-a lungul timpului, copiii dezvoltă un control fiziologic mai bun asupra emoțiilor și manifestă un comportament mult mai pozitiv.

Pe de altă parte, atunci cînd părinții îi ignoră sau îi pedepsesc pe copii pentru că exprimă emoțiile sau se supără pe ei — am văzut mulți părinți care se supără pe copiii lor atunci cînd aceștia sînt nervoși —, de-a lungul timpului, învățînd că anumite emoții nu pot fi împărtășite, copiii și le reprimă. Ca urmare, copilul devine foarte stresat, atît fiziologic, cît și psihologic, pentru că emoția respectivă rămîne și devine un obstacol în calea dezvoltării unei încrederi elementare între copil și adulți. Observațiile făcute de Mary Ainsworth asupra copiilor foarte mici și asupra mamelor lor au scos la iveală astfel de tipare. Pînă la vîrsta de 1 an, unii copii vor ajunge să evite contactul cu mama, în loc să se îndrepte către ea, atunci cînd sînt supărați sau iritați. Ei trăiesc un conflict de apropiere-evitare în privința contactului fizic și emoțional. Am constatat că aceia care au astfel de probleme nu deprind o strategie sănătoasă de a-și administra emoțiile.

Al doilea aspect este acela că unul dintre cei mai importanți factori, din mulțimea factorilor de risc care îi afectează pe copii, este depresia maternă. Mamele care suferă de depresie sînt letargice și triste, avînd copii care mai tîrziu prezintă comportamente agresive, anxietate și depresie. În prezentarea sa, Richie Davidson a arătat că adulții care suferă de depresie manifestă o activare mai scăzută la nivelul lobului frontal stîng. Lucrările Geraldinei Dawson scot în evidență același tipar și la mamele depresive[3].

În plus, cercetările lui Dawson au arătat și faptul că, pînă la vîrsta de 1 an, copiii ale căror mame suferă de depresie manifestă și ei același tipar: o mai mică activitate la nivelul lobului frontal stîng. Așadar, chiar și la o vîrstă fragedă, copiii ale căror mame sînt depresive manifestă mai puține emoții pozitive și un tipar anormal al activității cerebrale. Un element important este acela că relațiile stabilite la o vîrstă fragedă determină evoluția social-emoțională ulterioară. Suma emoțiilor pozitive, cum ar fi bucuria, care sînt trăite în cursul relațiilor de la o vîrstă fragedă este vitală pentru dezvoltarea traseelor cerebrale corecte. Știm astăzi că fiecare perioadă de creștere este importantă pentru dezvoltarea emoțională și trebuie să începem cu începutul.“

Pe scurt, dacă bebelușii se simt bine, acest lucru ajută la dezvoltarea circuitelor cerebrale care le vor permite să aibă sentimente pozitive, cum ar fi bucuria, pe toată durata vieții. Dalai Lama mi-a mărturisit mai tîrziu că a fost foarte încîntat de această descoperire. El menționa adesea această nevoie biologică de afecțiune drept element central al viziunii sale umanitare asupra eticii. Era convins că oamenii resimt o nevoie biologică de a li se acorda această grijă — o nevoie asemănătoare cu nevoia de hrană a corpului. Acum avea și susținere științifică.

Al treilea aspect menționat de Mark se referea la felul în care carențele sociale și emoționale de la un nivel mai general afectează creierul copilului. „Știm că aceste carențe pot afecta nivelul dopaminei și, drept rezultat, pot afecta dezvoltarea și maleabilitatea creierului. Așa că ar trebui să ne preocupe serios faptul că în lume există un număr din ce în ce mai mare de copii care trăiesc în orfelinate, unde sînt lipsiți de grija și de relațiile emoționale apropiate cu părinții. Din cauza SIDA, în acest deceniu vom asista la o sporire a numărului de orfani, mai ales în țările africane și asiatice. De exemplu, în Africa de Sud, 28% dintre femeile însărcinate sînt seropozitive și se estimează că va exista 1 milion de orfani numai în Africa de Sud în următorul deceniu. Este extrem de important să căutăm soluții la această problemă."

La această perspectivă sumbră, Dalai Lama — ale cărui emoții se pot citi foarte ușor pe chip — a căpătat o expresie foarte tristă, aproape ca și cum ar fi fost gata să izbucnească în lacrimi. După un scurt moment și-a revenit și a închis ochii pentru o clipă, clătinînd din cap, ca și cum ar fi rostit o rugăciune scurtă.

Fereastra prefontală a competenței emoționale

„Aș dori acum să trec la copiii preșcolari", a continuat Mark. „În această perioadă, copiii învață foarte mult și se dezvoltă multe dintre trăsăturile creierului. Între 3 și 7 ani, încep să se dezvolte anumite abilități sociale foarte importante. Aceste abilități sînt foarte asemănătoare cu cele de care vorbește adeseori Sfinția Sa. Printre acestea se numără autocontrolul, capacitatea copilului de a se calma cînd este supărat și abilitatea de a-și păstra atenția focalizată, despre care ne-a vorbit Alan ieri.

Tot în această perioadă, la copii se înregistrează și o creștere semnificativă a conștiinței emoționale. În primele faze ale dezvoltării limbajului, copiii au foarte puține cuvinte pentru emoții. Dar în anii de dinaintea intrării la școală, abilitatea copilului de a vorbi despre emoții și de a le recunoaște se dezvoltă spectaculos. În sfîrșit, în această perioadă, copiii încep să facă planuri și să gîndească anticipativ pentru prima dată. De exemplu, putem întreba un copil de 4 sau 5 ani ce ar face dacă l-ar necăji un alt copil. La această vîrstă, copiii pot începe să-și folosească noile abilități cognitive pentru a gîndi anticipativ și a elabora strategii sau planuri alternative.

Aceste abilități care apar în timpul creșterii combină informațiile oferite atît de emoții, cît și de gîndire. Astăzi, se recunoaște faptul că acestea sînt procese care au corespondenți la nivelul lobilor frontali, adică ceea ce ne spunea Richie ieri. De pildă, un stil de joacă constant agresiv la copiii de 5 sau 6 ani nu va dispărea în timp — acești copii vor continua să fie agresivi. Cel puțin jumătate dintre copiii care manifestă o agresivitate timpurie continuă să manifestă aceeași agresivitate și la adolescență. Și cu cît acest comportament persistă, cu atît lucrurile tind să se înrăutățească și să capete nuanțe de cruzime și violență.“[4]

Scrierile lui Mark scoteau clar în evidență faptul că copiii care se manifestă impulsiv au dificultăți cu integrarea emoțiilor și a gîndurilor. Impulsivitatea și agresivitatea lor apar parțial dintr-o inabilitate de a gîndi anticipativ și de a-și controla impulsurile emoționale. Atît planificarea, cît și controlul impulsurilor sînt funcții ale lobilor prefrontali.

Nu întîmplător, în cazul copiilor care au suferit leziuni ale lobilor frontali — în urma unui accident sau a unei boli — procentul de recuperare este foarte mic. Aceasta este o problemă foarte gravă, pentru că lobii prefrontali sînt zone critice pentru integrarea proceselor emoționale și de gîndire. Spre deosebire, să zicem, de centrii limbajului din lobii temporali, lobii prefrontali se refac mult mai puțin în urma unor leziuni[5]. Dacă un copil mic a suferit o leziune a lobilor temporali, funcțiile limbajului vor fi preluate de alte arii ale creierului și copilul își poate dezvolta normal abilitățile de vorbire. Însă dacă leziunea este la nivelul lobilor prefrontali, astfel de substituiri nu au loc și copilul rămîne cu un handicap social și emoțional.

Aceste date neurologice scot în evidență semnificația ariei prefrontale pentru o dezvoltare emoțională sănătoasă a copilului. Lobii prefrontali, așa cum a spus și Richie, au evoluat și au crescut mult la oameni față de alte primate. Pentru că această arie este cea mai nouă parte a creierului apărută prin evoluție, se pare că are prea puține în comun cu celelalte arii. Dar chiar și așa, aria prefrontală este foarte maleabilă, formîndu-și circuitele ca rezultat al experiențelor și cunoștințelor pe care le acumulăm, în special în cursul perioadei surprinzător de lungi în care această arie se dezvoltă anatomic. Dintre toate organele corpului, creierul se maturizează ultimul din punct de vedere anatomic; etapele progresive ale dezvoltării mintale și sociale a copilului reflectă această creștere prelungită. Ariile prefrontale se maturizează ultimele, continuînd să se dezvolte din punct de vedere anatomic pînă după 20 de ani — ceea ce face ca primii ani de viață să reprezinte o oportunitate esențială pentru a-i deprinde pe copii cu cele mai utile lecții de viață. Aceasta era concluzia celor relatate de Mark în continuare.

„Pe de altă parte, copiii care au o gîndire anticipativă dezvoltată și sînt conștienți de emoțiile lor la vîrsta la care trebuie să meargă la școală, pe la 5 sau 6 ani, sînt supuși unui risc mult mai mic de a suferi mai tîrziu de tulburări de agresivitate și anxietate. Știm că, la vîrsta la care copiii merg la școală, există deja circuite cerebrale foarte clare, care vor funcționa în viitor, chiar dacă aceste tipare nu sînt complet stabile.

Toate acestea au legături și cu conceptul percepției selective, de care am vorbit deja. Copiii agresivi sau anxioși sînt foarte vigilenți — se uită tot timpul în jur pentru a vedea cine e pe cale să le facă rău, pentru că acest lucru li s-a mai întîmplat și pînă atunci. Sînt foarte rapizi; reacționează foarte repede. În școală, o situație clasică în care se observă reacțiile este încolonarea. Copiii trebuie să se încoloneze de mai multe ori pe zi, pentru a merge la masă, pentru a intra în clasă din pauză, iar în timpul acestui proces de încolonare se întîmplă multe.

Toate aceste evenimente mărunte, cotidiene, sînt foarte grăitoare. Un copil poate, de pildă, să fie îmbrîncit de un alt copil; în loc să evalueze situația pentru a vedea ce se întîmplă de fapt, un copil agresiv va reacționa adesea foarte repede cu agresivitate și așa apare bătaia. Tocmai aceste reacții emoționale rapide ne interesează aici. Copiii care au antecedente de agresivitate sînt deja «montați», ca să zic așa; ei sînt gata să vadă un afront sau o jignire în orice gest, chiar dacă nu este așa sau chiar dacă a fost doar un accident[6].

Așa cum a menționat Matthieu ieri, s-ar putea ca școlile să fie singurele instituții solide care să poată oferi o educație universală pentru dezvoltarea sănătății emoționale. În decursul ultimilor 20 de ani, împreună cu colegi din America și din alte țări, am început să testăm științific posibilitatea de a interveni eficient în școli pentru a pune bazele sănătății emoționale. Sînt foarte bucuros să pot spune că avem acum la dispoziție dovezi științifice care arată că, folosind programul PSGA de două pînă la cinci ori pe săptămînă, putem cotribui cu succes la sporirea bunăstării emoționale a copiilor[7]. Atunci cînd este aplicat exact, PSGA poate dezvolta abilitățile sociale și emoționale ale copiilor și poate contribui la dezvoltarea anumitor abilități de gîndire. Nu ar trebui să separăm abilitățile sociale și emoționale de abilitățile de gîndire. În modelul budist, inteligența cuprinde ambele categorii. În America însă, le separăm adesea. Dezvoltarea socială a copiilor și dezvoltarea lor cognitivă le abordăm în mod separat; însă știm că există conexiuni foarte puternice între aceste două seturi de abilități.“

O perspectivă practică: nu poți gîndi dacă nu ești calm

„În timpul rămas la dispoziție“, a spus Mark, „am să fiu practic. Aș dori să folosesc experiența noastră cu programul PSGA din ultimii 19 ani drept exemplu pentru felul în care se poate lucra în cadrul structurii seculare și foarte conservatoare a sistemului educațional — o structură foarte rezistentă la schimbare. Am lucrat în școli publice din America, dar programul nostru a fost folosit și în Anglia, Olanda, Canada, Belgia, Australia, Țara Galilor — numeroase locuri din lume. Încă nu și în Franța, deși a fost tradus în franceză“, a adăugat el, provocînd rîsul asistenței, pentru că aceasta devenise una dintre glumele noastre favorite.

„Vreau să spun de la bun început că, în opinia mea, programul este încă într-o fază rudimentară. Adică nu trebuie considerat un model finalizat, ci doar un punct de plecare. În plus, trebuie să mai spun că acest program a avut de cîștigat din activitatea multor altor cercetători în domeniul prevenirii, în special Maurice Elias, Roger Weissberg și Myrna Shure.

Știm că programele eficiente trebuie să aibă cel puțin cinci caracteristici. În primul rînd, ele trebuie să-i ajute pe copii să se calmeze. Aceasta se leagă de reducerea perioadei de recuperare după un vîrf emoțional, despre care ne-a vorbit Paul marți, fie că este vorba de mînie, invidie sau entuziasm. În al doilea rînd, ele trebuie să-i facă pe copii să fie mai conștienți de stările emoționale ale celor din jur. A treia caracteristică poate fi considerată ceva mai occidentală: încurajarea discuțiilor deschise despre sentimente ca o cale de a rezolva conflictele interpersonale. A patra se referă la o abilitate foarte importantă: elaborarea de planuri și gîndirea anticipativă, pentru a evita situațiile dificile. Iar ultima se referă la felul în care comportamentul nostru îi afectează pe ceilalți; aceasta este legată de empatie și grija pentru cei din jur.

Pentru a ilustra cele spuse, am să prezint unele dintre regulile pe care le considerăm principii după care putem să trăim, pe care le predăm profesorilor și elevilor. Apoi am să prezint exerciții concrete, pe care le utilizăm pentru a dezvolta fiecare dintre abilitățile amintite pînă acum.

Noi am elaborat un sistem de reguli pentru profesori și elevi, care poate fi considerat o ideologie despre cum funcționează emoțiile. Există patru mari principii pe care vrem să le transmitem copiilor. Primul este acela că sentimentele sînt indicii importante. Ele pot proveni din noi înșine sau din exterior, ca indicii cu privire la stările celor din jur, și ne oferă informații foarte importante. Aceste informații se pot referi la noi înșine — la un lucru pe care ni-l dorim sau de care avem nevoie — sau se pot referi la nevoile altora.

Noi îi învățăm pe copii că aceste informații nu trebuie ignorate, ci trebuie examinate. Pentru a deveni conștienți de emoții, trebuie să înțelegem cum aflăm ce simțim în raport cu o anumită situație, cum putem pune în cuvinte aceste sentimente și cum putem recunoaște astfel de sentimente inclusiv la cei din jur. Cred că, într-un fel, acest lucru este corespunzător ideii de a-ți folosi inteligența — și ideii budiste de înflorire: să fii în stare să îți folosești rațiunea nu pentru a suprima emoțiile, ci pentru a le examina și a lua decizii în raport cu ele.

Acesta este un principiu, anume că emoțiile sînt indicii importante. Însă noi facem mai mult decît să le spunem acest lucru copiilor — le oferim și instrumente pentru a-l pune în practică, așa cum voi arăta mai tîrziu. Acesta este un element important, pentru că mulți copii se tem de sentimentele lor — și adesea nu pot să-și separe sentimentele de comportament. De fapt, mulți dintre adulți au aceeași problemă. Este un lucru dificil și în majoritatea formelor de psihoterapie cu adulți este nevoie de mult timp pentru a-l deprinde. Așadar, este foarte important să-i ajutăm pe copii să înțeleagă faptul că sentimentele lor sînt diferite de comportament.

Și vorbim despre acest lucru într-o manieră foarte simplă. Afișăm în sălile de clasă mesaje de genul: «Toate sentimentele sînt acceptabile. Comportamentele pot fi bune sau rele.» Copiii trebuie să înțeleagă că toți oamenii au uneori sentimente de invidie, lăcomie, dezamăgire — întregul spectru al sentimentelor. Însă sentimentele sînt distincte de comportament și de aceea spunem că unele comportamente sînt potrivite, iar altele nepotrivite.

Cum se poate preda însă acest principiu într-o lecție? Să luăm drept exemplu o lecție despre invidie — o emoție foarte importantă la copii. Le cerem copiilor să ne arate o expresie care exprimă invidia. În timpul lecției, discutăm despre invidie și le arătăm elevilor imagini cu diferite expresii faciale care exprimă invidia. Le putem spune o povestire despre un copil care a fost invidios la un moment dat și despre felul în care a reușit să depășească acea stare. Putem să-i punem pe ei să vorbească despre momente în care au simțit invidie, să facă un desen sau să scrie în jurnalul lor personal despre asta. Vorbim apoi despre comportament — despre ce putem face atunci cînd simțim invidie. Sentimentul de invidie poate fi foarte greu de controlat atunci cînd pune stăpînire pe noi, dar putem lua totuși decizii cu privire la felul în care să ne comportăm.

Al doilea principiu recomandă separarea sentimentelor de comportament. Întrebarea este care tipuri de comportamente sînt adecvate și care nu? Multor copii le ia foarte mult timp să facă această distincție. Adesea, atunci cînd resimt o anumită emoție, să zicem mînie, și au fost pedepsiți pentru un anumit lucru, ei ajung să amestece emoțiile pe care le-au resimțit și comportamentul pentru care au fost pedepsiți. Și ajung să creadă că pînă și a avea anumite emoții este deja un lucru rău. Este foarte important să-i ajutăm să înțeleagă că sentimentele sînt doar o parte din noi înșine. Ele apar inevitabil și trebuie să le acordăm atenție. Nu este nimic în neregulă cu aceste sentimente — sînt firești.

Al treilea principiu despre care le vorbim copiilor este acela că nu poți să gîndești dacă nu ești calm. Este ca un fel de mantră, dacă doriți, în clasele cu care lucrăm. Se referă la ideea lui Matthieu, că emoțiile determină mintea să vadă lucrurile într-un anumit fel și la experiența lui Paul, cu telefonul soției. Îi învățăm pe copii că mai întîi trebuie să se calmeze, astfel încît să poată vedea clar ce se petrece și apoi să decidă ce trebuie făcut. Ce trebuie să facem cu o emoție? Punem această întrebare de nenumărate ori. Și le prezentăm apoi metode concrete de a se calma atunci cînd apar astfel de sentimente.“

Dalai Lama a întrebat: „Cînd le spuneți copiilor că ar trebui mai întîi să se calmeze pentru a evalua situația și a vedea ce pot face nu înseamnă oare că le recomandați deja să-și modifice emoțiile?“

„Ei bine“, a răspuns Mark, „înseamnă că le spunem să-și controleze impulsul. Dar nu le cerem să le elimine. Vrem să se calmeze, astfel încît să-și poată spune în sinea lor: «Sînt nervos. Ce pot să fac în legătură cu asta? De ce sînt nervos?» Le recomandăm să controleze izbucnirea emoției — nu le spunem că emoția ar trebui ignorată, ci doar că mai întîi trebuie să ne calmăm și să ne folosim inteligența.“

Paul Ekman a explicat faptul că aceasta implică o reducere a intensității emoției.

Ideea era că, din perspectiva acestui program, orice emoție este acceptabilă — dar acțiunile determinate de emoții s-ar putea să nu fie astfel. Aceasta se afla într-un puternic contrast cu viziunea budistă, potrivit căreia nu toate emoțiile sînt bune. Dalai Lama s-a gîndit o vreme la acest aspect înainte de a-i face semn lui Mark că poate să continue.

„Al patrulea principiu pe care îl folosim este regula de aur“, a continuat Mark. „Noi considerăm că acest exemplu de înțelepciune străveche este extrem de important. Le spunem copiilor: «Tratați-i pe ceilalți așa cum ați vrea să vă trateze ei pe voi.» Sigur că aici ideea este aceea de a-i îndemna să adopte perspectiva altora.

Acestea sînt cele patru principii fundamentale pe care încercăm să le insuflăm copiilor prin lecții repetate — și nu numai copiilor, ci și profesorilor, directorului și celorlalte persoane care lucrează cu copiii.“

Dalai Lama s-a întors la ideea la care se referise în întrebarea anterioară. A întrebat din nou dacă nu apare o ușoară contradicție „atunci cînd le spuneți copiilor, pe de o parte, că toate emoțiile sînt acceptabile ca atare, deși nu toate comportamentele sînt la fel, pentru ca apoi, de îndată ce un copil manifestă o emoție cum ar fi mînia, să-i spuneți «Calmează-te.» Nu ar fi mai potrivit să-i spuneți: «Văd că ești foarte furios. Și eu mă înfurii adesea, dar nu ar fi mai bine să nu mai fii atît de furios?» Adică să-i ajutați pe copii să-și diminueze mînia."

Mark a răspuns: „Eu cred că tocmai acest lucru îl facem. Nu sînt sigur că există o contradicție aici. Cred că o să fiți de acord cu mine atunci cînd am să prezint mijloacele practice de aplicare a acestor principii."

Cum să o faci pe broasca țestoasă

Trecînd la aspectele practice, Mark ne-a relatat o poveste folosită în cadrul PSGA — însoțită de imagini — pentru copiii între 3 și 7 ani. „Este o poveste despre o mică broască țestoasă. Acesteia îi plăcea să se joace, fie singură, fie cu prietenii. Îi plăcea să se uite la televizor sau să se joace pe-afară, însă nu prea îi plăcea să meargă la școală."

Dalai Lama a cerut lămuriri, părînd să fie puțin surprins atunci cînd a înțeles că nu era o povestire adevărată, ci o poveste pentru copii. După ce s-a lămurit, și-a atins capul și, fiind evident fermecat de poveste, a ascultat zîmbind și aprobînd din cap la fiecare episod.

„Nu-i plăcea să stea în bancă și să asculte ce spune profesorul timp de o oră întreagă", a povestit Mark. „Îi era foarte greu. Adesea, micuța țestoasă se înfuria pe prietenii săi. Aceștia îi furau creionul, o împingeau sau o necăjeau într-un fel sau altul și, cînd se întîmpla asta, micuța țestoasă se înfuria foarte, foarte tare. Adesea reacționa lovindu-și prietenii sau spunîndu-le răutăți. După o vreme, ceilalți copii n-au mai vrut să se joace cu ea."

Cînd povestea ajunge în acest punct, a spus Mark, copiilor li se arată imagini cu micuța țestoasă care stă singură pe terenul de joacă. „Și micuța țestoasă se simțea tristă", continua povestea. „Se simțea furioasă și nedumerită și în același timp era tristă, pentru că nu se putea controla și nu știa cum să rezolve problema. Apoi, într-o bună zi, a întîlnit o broască țestoasă foarte bătrînă și înțeleaptă, care avea 300 de ani și trăia la marginea orașului. Și micuța i-a spus: «Ce pot să fac? Școala este o adevărată problemă pentru mine. Nu pot să mă port frumos. Încerc, dar nu reușesc niciodată.» La care țestoasa bătrînă și înțeleaptă i-a spus: «Soluția problemei se află în tine însăți. Este carapacea ta. Atunci cînd ești supărată sau foarte furioasă și nu poți să te controlezi, te poți retrage în carapacea ta.»“

Mark, care lucrează regulat cu copii surzi, a arătat cum trebuia să procedeze mica țestoasă, înfășurînd o palmă în jurul pumnului de la cealaltă mînă și retrăgîndu-și degetul mare, care simboliza capul țestoasei.

„«Cînd ești în carapace, te poți calma. Cînd mă retrag în carapacea mea», i-a spus bătrîna țestoasă, «fac trei lucruri. Îmi spun să mă opresc; respir adînc o dată sau de mai multe ori, dacă simt nevoia; și apoi îmi spun care este problema.» Apoi cele două țestoase au început să exerseze această strategie. Și micuța țestoasă a spus că ar vrea să încerce acest exercițiu la școală.

A doua zi, în timp ce ea își vedea de treabă, un alt copil a început să o necăjească. A simțit cum începe să se înfurie; mîinile i s-au înfierbîntat și inima a început să-i bată mai tare. Și-a amintit ce i-a spus bătrîna țestoasă și și-a retras mîinile și picioarele în carapace, unde este liniște și nimeni nu o poate deranja și s-a gîndit ce ar trebui să facă în continuare. A respirat adînc și, cînd a ieșit din nou din carapace, a văzut chipul zîmbitor al profesorului său.

A încercat apoi din nou și din nou același exercițiu. Uneori reușea să se calmeze, alteori nu, dar încet, încet a învățat cum să se controleze folosindu-și carapacea. A început să-și facă prieteni și acum îi place mai mult la școală, pentru că este o țestoasă care știe cum să se poarte.

După ce le spunem copiilor povestea cu țestoasa, îi punem să intre în pielea personajelor. Un copil poate fi într-o zi țestoasa bătrînă, a doua zi țestoasa tînără, iar în altă zi, profesorul. Aceasta îi face să vadă situația din puncte de vedere diferite.

Există cîteva puncte-cheie în această poveste și sînt sigur că Sfinția Voastră le-a observat deja. În primul rînd, țestoasa învață să devină conștientă de sentimentele sale înainte să le transpună în comportamente distructive. Al doilea este foarte important: țestoasa învață să-și asume răspunderea. Faptul că ajunge să se controleze îi poate da un sentiment de satisfacție. Este o parte a procesului de creștere și de maturizare.

Noi folosim această poveste pentru a-i deprinde pe copii cu o anumită abilitate“, a continuat Mark. „Îi învățăm pe acești copii foarte mici să «o facă pe țestoasa». Îi învățăm acest lucru în diferite feluri, în funcție de context, dar întotdeuna îi învățăm în așa fel încît să-și folosească corpul. Pe cei mai mulți copii îi învățăm să facă următorul exercițiu“, a spus Mark, după care și-a încrucișat mîinile pe piept și a respirat adînc.

„V-aș ruga să facem cu toții acest exercițiu timp de un minut. Respirați adînc. Este foarte liniștitor — și în plus, atunci cînd ții mîinile încrucișate, nu poți lovi pe nimeni“, a spus Mark în glumă.

La care Dalai Lama a răspuns cu un zîmbet malițios: „Dar te poți uita urît!“

În timp ce toți cei din sală încercau „să o facă pe țestoasa“, Mark a spus: „Încercăm să îi învățăm pe copii acest lucru încă de la început, recompensîndu-i cu aplicarea unei ștampile colorate, care înfățișează o broască țestoasă ori de cîte ori sînt nervoși și reușesc să se calmeze. Acest lucru îi oferă profesorului un indiciu vizibil al faptului că copiii se calmează. Însă un aspect și mai important este acela pe care l-au observat psihologii ruși Vygotsky și Luria, care spun că anticiparea motorie este foarte importantă pentru învățare. Noi credem că copiii învață din ceea ce se află în jur mai întîi prin intermediul unor acțiuni fizice și abia apoi această învățare capătă trăsături conceptuale la nivelul minţii. De aceea vrem să-i facem să asocieze o acţiune cu această idee de calmare. Şi în plus este foarte greu să fii agresiv cînd eşti în această stare.

Am început să lucrăm pentru prima dată în 1981, folosind limbajul semnelor cu copiii surzi. Pentru că aceştia au adesea un limbaj foarte sărac, am început prin a le spune să facă pe ţestoasa în felul acesta", a spus Mark, arătînd din nou cu mîinile mişcarea unei ţestoase care se retrage în carapace. „Însă de-a lungul timpului, am considetrat că este mai potrivit gestul încrucişării braţelor, pentru că poate fi combinat cu respiraţia adîncă, respiraţie care are un efect calmant.

Adeseori, le este greu să se calmeze; într-un fel, este ca şi cum s-ar trage înapoi. Au nevoie de un sprijin serios din partea adulţilor. Cînd un profesor întîlneşte un copil care arată foarte supărat şi furios, de multe ori se întîmplă ca acesta să nu se poată calma de unul singur. Noi îi recomandăm profesorului să ia copilul de mînă şi să-i spună: «Văd că eşti foarte supărat. Hai să ne calmăm împreună. Am să încerc şi eu odată cu tine. Hai să respirăm adînc» şi apoi să-l întrebe: «Acum te simţi mai bine?» Este asemeni relaţiei dintre mamă şi prunc, în care mama «construieşte» sau structurează interacţiunea. Profesorii trebuie să practice acest exerciţiu de multe ori, astfel încît copiii să-şi interiorizeze această abilitate.

Un alt exerciţiu pe care îl predăm copiilor în acelaşi timp cu imitarea broaştei ţestoase este ceea ce noi numim dialogul cu tine însuţi sau monologul, ca o cale de a-ţi controla comportamentul. Uneori se mai numeşte şi autocontrol verbal. Ideea este aceea de a vorbi cu tine însuţi şi de a folosi limbajul ca pe un substitut al comportamentului manifest sau al unei exprimări emoţionale foarte intense."

Aici Mark a formulat o idee esenţială: anume că aptitudinea de autocontrol este o condiţie preliminară a unui comportament responsabil. Învăţăturile morale, neînsoţite de o deprindere a abilităţilor necesare pentru a le urma, nu sînt suficiente. „Noi credem că dacă copiii nu pot învăţa cum să se calmeze atunci cînd sînt cu adevărat furioși, nimic din ceea ce îi învățăm noi despre progresul moral sau despre sentimente nu va avea relevanță. Acesta este elementul primar, esențial. Și este foarte dificil; e nevoie de exerciții repetate. Adult fiind, eu am încă de lucru în această privință.

Folosim tehnica țestoasei numai cu copiii foarte mici. Pentru cei mari, este mult prea imatură; s-ar simți stînjeniți și au și mai puțină nevoie de ea. Copiii mici, din acest interval de 3–7 ani, au un grad de instabilitate emoțională mult mai ridicat și mult mai multe dificultăți în a-și controla comportamentul, decît copiii mai mari."

Cum arăți ceea ce simți

Mark ne-a prezentat apoi o planșă cu desene ale unor chipuri umane, fiecare înfățișînd o emoție diferită: o față zîmbitoare pentru fericire, o față morocănoasă pentru mînie etc. „Un al doilea obiectiv este acela de a-i învăța pe copii mai multe lucruri despre sentimente. Pornim gradat în primii ani, de la sentimentele simple, iar pe parcursul următorilor ani din școala primară trecem la sentimente mai complexe. În primul rînd, le atribuim culori. Vorbim de sentimente galbene sau sentimente confortabile. Nu le numim niciodată bune sau rele; toate sentimentele sînt acceptabile. Folosim cuvîntul «confortabil», pe care copiii îl înțeleg foarte ușor chiar și la o vîrstă fragedă. Apoi vorbim de sentimente albastre ca sentimente inconfortabile. Vorbim de sentimente ca fiind confortabile sau inconfortabile în funcție de stările pe care le provoacă în interior (deși uneori acest lucru devine foarte complicat). De exemplu, atunci cînd vorbim de «speriat» sau «temător», în același timp le indicăm opusul, adică a fi «în siguranță».

Lecțiile sînt compuse din mai multe părți — profesoara va prezenta imagini cu oameni sau cu chipuri umane, poate vorbi de o situație cînd ea însăși a simțit acele emoții pe vremea cînd era copil, poate relata o poveste și îi pune pe copii să vorbească despre situații în care au trăit astfel de emoții. În plus, la sfîrșitul fiecărei lecții, profesoara înmînează cîte o «față sensibilă», un cartonaș pe care este un chip cu o anumită expresie, și fiecare copil înșiruie aceste cartoane pe un inel și le ține pe bancă. Și profesoara va ține un set de astfel de chipuri pe catedră și chiar și directorul, dacă programul a pătruns în întregime în acea școală.

Copilul începe cu cîteva astfel de cartonașe, pentru ca apoi, în timp, să ajungă să aibă pe inel din ce în ce mai multe chipuri. Acestea sînt folosite pe tot parcursul zilei pentru a-și manifesta stările interioare și pentru a deveni mai conștienți de ele. Așa cum îi învățăm pe copii să facă pe țestoasa — pentru că acesta este un comportament pe care îl pot folosi oricînd în timpul zilei, mai ales în timpul unei stări emoționale intense — folosim aceste «fețe sensibile» în timpul unor situații reale. De exemplu, în anumite momente — poate dimineața sau atunci cînd copiii se întorc din pauza de prînz și sînt foarte agitați — profesorul va spune: «Vreau să căutați în cartonașele voastre și să-mi arătați care dintre ele corespunde cu ceea ce simțiți acum.»

În cîțiva ani, reușim să-i învățăm pe copii o varietate de sentimente, începînd cu cele primare, cum ar fi fericirea, tristețea, frica și siguranța, trecînd apoi la unele mai complexe, cum ar fi dezamăgirea și mîndria; și ajungem treptat la sentimente și mai complexe, cum ar fi stînjeneala și umilința. Pînă la vîrsta de 11 ani, ajungem să discutăm cu ei despre experiențe foarte complexe, cum ar fi sentimentul de respingere și sentimentul de iertare.

Că veni vorba, îi învățăm și ce înseamnă «privat» — sentiment reprezentat de un cartonaș alb — încă de la primele lecții, astfel încît copiii să învețe că nu este necesar să arate ceea ce simt. Pot să se simtă foarte confortabil sau foarte inconfortabil, dar nu trebuie neapărat să arate acest lucru. De fapt, am învățat asta de la un copil surd. În primii ani, am hotărît să le înmînăm copiilor inclusiv cartoane cu chipuri lipsite de orice expresie și să vedem ce fac cu ele. Unul dintre copii a scris pe cartonaș: «nu e treaba nimănui». Nu voia să spună nimănui cum se simțea în acea zi.

Experiența din primii ani de aplicare a programului PSGA a condus la două concluzii. Una este aceea că de regulă subestimăm abilitățile copiilor, iar cealaltă că și ei ne pot învăța cîte ceva despre emoțiile pe care ar trebui să le introducem. Un alt exemplu în acest sens a fost acela al unui copil surd de 9 ani. Într-o zi, acesta i-a spus profesoarei: «Am nevoie de o față nouă. Am un sentiment pentru care am nevoie de un chip...» Profesoara l-a întrebat: «Despre ce sentiment este vorba?» La care el a răspuns, folosind limbajul semnelor: «Rău-fericit». «Ce înseamnă rău-fericit?», l-a întrebat profesoara. «Este ca atunci cînd îi pui o piedică cuiva, acesta cade și tu rîzi de el.» Am petrecut un an de zile în laborator pentru a ne decide ce sentiment era acela și ne-am hotărît asupra cuvîntului «răutăcios». Este un cuvînt foarte puternic pentru un copil.

Se pare că învățîndu-i pe copii despre sentimente, nu-i ajutăm doar să recunoască ce se întîmplă în sinea lor sau ce se întîmplă în interiorul altei persoane, ci le putem arăta de asemenea că, vorbind despre sentimente, se pot rezolva problemele. Am să dau un exemplu cu termenul «răutăcios».

Copiilor le este foarte greu cînd sînt tachinați sau sîcîiți de alții și mulți dintre ei pur și simplu nu pot să se controleze în asemenea situații. Adulții le vor spune adesea să-l ignore pe cel care îi necăjește, pentru că acesta va renunța. În unele cazuri chiar așa se întîmplă, însă este foarte greu să rămîi impasibil la sîcîieli. Copiii adeseori îl ignoră pe cel care îi tachinează, în schimb, procedînd astfel, îi oferă acestuia suficiente motive pentru a continua, pentru că un copil îl necăjește pe un altul pentru a obține o reacție.

Așadar, atunci cînd îi învățăm pe copii cuvîntul «răutăcios», îi învățăm că pot să-i spună celui care îi necăjește:

«Ești răutăcios.» În acest fel, comentează sentimentele celuilalt, în loc să reacționeze la comportamentul acestuia. Este un fel de metacontrol al situației. Într-o bună zi, am intrat într-o clasă și am văzut un copil care îl necăjea pe altul. Cel tachinat i-a spus celui care îl necăjea: «Simți nevoia să fii răutăcios? Te-a supărat ceva mai devreme?» Este o mare diferență între această reacție și aceea de a te simți rănit. Iar cel care îl necăjea a încetat.“

Formarea conexiunilor cerebrale

„Tachinarea exemplifică foarte bine un fenomen foarte complicat. Mai întîi de toate, atunci cînd copiii sînt tachinați, uneori se simt răniți și umiliți, uneori se simt doar încurcați, iar alteori simt că fac într-adevăr parte dintr-un grup. Este foarte complicat, însă, de regulă, cînd vorbim cu elevii din clasă, ei spun că orice formă de tachinare este rea și negativă. Pe măsură ce cresc, observăm o formă diferită a acestui gen de comportament, care este bîrfa. Pînă la vîrsta de 10 ani, copiii se adună în găști, bîrfesc și spun povești unii despre alții, un lucru care este, la rîndul său, foarte dureros. Copiilor le este foarte greu să-și controleze emoțiile atunci cînd ceilalți spun lucruri false despre ei. Prin urmare, cu cei de vîrste mai mari petrecem foarte mult timp discutînd despre bîrfă.“

„Aparent, atunci cînd ne ocupăm de problema tachinării între copii“, a spus Dalai Lama, „o explicație ar fi aceea că inteligența lor nu este încă dezvoltată suficient și astfel nu înțeleg pe deplin contextul. Însă eu, personal, cred că nu ai nevoie de o dezvoltare foarte mare a facultăților cognitive pentru a înțelege tachinarea. Adesea este doar o joacă — o joacă pe care o putem observa și la animale. Cîinii se mușcă adesea unii pe alții în joacă. Și par să știe că aceasta nu este o răutate.“

Mark a răspuns: „De aceea este foarte important ca acela tachinat să știe să se calmeze și să vadă dacă cel care îl necăjește vrea doar să facă o glumă sau vrea să-l supere. Copiii care sînt fie agresivi, fie foarte sensibili reacționează imediat, aproape automat. Nu știm cum se petrec lucrurile în creier; s-ar putea să existe anumite circuite care să fie mai sensibile la astfel de situații.

Ca și părinții, profesorii se confruntă uneori cu probleme insolubile. Doi copii vin în fugă de pe terenul de joacă și unul dintre ei spune: «Mi-a luat mingea.» «Nu, el mi-a luat-o mie, eu am avut-o primul.» «Ba nu, eu.» Problema este că profesorul nu a fost de față, ca să știe cine a avut primul mingea. Sau poate că evenimentul care a declanșat conflictul a avut loc cu două zile în urmă. Foarte rar poți să afli cine a declanșat conflictul; poți să bănuiești, dar nu poți fi sigur. Adesea se întîmplă ca profesorul să nu vrea să piardă timpul descîlcind această situație și atunci spune: «Bine, bine, stați jos amîndoi. Nu mai aveți voie la joacă.» Sînt pedepsiți amîndoi.

Noi le spunem profesorilor că adesea, atunci cînd copiii vin la ei foarte surescitați, primul lucru care se întîmplă este că ajung să se enerveze și ei. Le recomandăm să le spună copiilor: «Amîndoi păreți foarte supărați și acum încep să mă simt și eu la fel. Trebuie să ne liniștim cu toții.» O modalitate este să le ceară copiilor să caute printre cartonașele cu chipuri și să arate ce simt în acel moment. Teoretic, aceasta înseamnă activarea lobului frontal stîng“ — aria despre care Richie spunea că contribuie la inhibarea emoțiilor supărătoare.

„Înseamnă să-ți folosești centrii limbajului din acea arie a creierului care răspunde de procesele de gîndire pentru a începe să înțelegi și, pe această cale, a putea să administrezi emoția trăită. Evident că uneori funcționează, iar alteori nu“, a încheiat Mark.

„Este foarte adevărat“, a spus și Dalai Lama. „Din punct de vedere budist, aici este vorba de o deviere abilă a atenției de la acea emoție puternică, astfel încît mintea să poată fi adusă într-o stare neutră.“

Dînd din cap în semn de aprobare, Mark a adăugat: „Și noi credem că în procesul de creștere, în acest interval cuprins între 3 și 8 sau 9 ani, în care copiii învață să eticheteze emoțiile, putem contribui la întărirea acestor conexiuni cerebrale. Nu știm prea multe depre conexiunile dintre nucleul amigdalian și lobii frontali, sau între hipocamp și lobii frontali, în plus, există o mulțime de structuri cerebrale între acestea, cu multe conexiuni pe care nu le înțelegem încă prea bine. Dar credem că este foarte important să întărim aceste abilități pînă ce devin obiceiuri în această etapă critică a creșterii. Dacă aceleași abilități vor trebui deprinse mai tîrziu, va fi nevoie de reînvățare. Și reînvățarea este întotdeuna mai grea decît învățarea.“

Aici Mark a formulat iarăși un motiv important în favoarea educării emoționale a copiilor: este mult mai ușor să-i ajuți să dobîndească abilități emoționale eficiente la vîrsta la care se dezvoltă pentru prima dată circuitele și conexiunile cerebrale importante, decît să schimbi modul de operare al acestor conexiuni odată ce au devenit adulți. Ca întotdeauna, un strop de prevenire valorează mai mult decît un tratament — sau ani întregi de psihoterapie, consiliere pentru renunțarea la droguri sau chiar închisoarea.

Zonele de pace din clasele de școală

„În plus“, a spus Mark, „avem la dispoziție un context mai larg pentru a dezvolta la copii abilitatea de soluționare a problemelor și de rezolvare a conflictelor. Și aici folosim ilustrații și povești. De exemplu, folosim un afiș cu semnale de control — adică un semafor, pe care copiii îl recunosc imediat.“

Apoi Mark a prezentat un afiș cu un astfel de semafor, fiecare lumină reprezentînd o anumită etapă a procesului de autocontrol:

Lumina roșie: Respiră adînc. Spune-ți care este problema și cum te simți.

Lumina galbenă: Ce pot să fac? Oare va funcționa?

Lumina verde: Încearcă să aplici cea mai bună idee care ți-a venit. A funcționat?

Acest afiș — realizat de Roger Weissberg și colegii săi de la Universitatea Yale — se afla pe pereții fiecărei clase din școlile publice din New Haven, pe care le-am vizitat la începutul anilor '90 pentru a scrie despre un program temerar, dedicat educației emoționale. De-a lungul anilor, programul din New Haven — care, ca și PSGA, a ajuns un model național — s-a răspîndit pe scară largă și pedagogi din întreaga lume au venit aici pentru a învăța cum să creeze propriile lor programe de „dezvoltare socială", așa cum se numeau acolo.

Mark a explicat lumina roșie a semaforului: „Ideea este aceea că atunci cînd simți o emoție importantă, acesta este un semnal care îți oferă informația, iar primul lucru pe care trebuie să-l faci este să te oprești și să te calmezi. Firește, este exact ceea ce țestoasa cea bătrînă a învățat-o pe mica țestoasă, adică să facă ceea ce scrie în dreptul luminii roșii — respiră adînc, analizează problema și vorbește despre felul în care te simți în raport cu ea, fie cu tine însuți, fie cu alții.

Apoi îi învățăm pe copii ce trebuie să facă atunci cînd apare lumina galbenă. Aici trebuie să-i învățăm să găsească diferite soluții pentru problemele lor și îi punem să aplice o mulțime de strategii diferite de rezolvare a problemelor, prin interpretarea unor roluri. Este foarte important să creezi contextul potrivit. Profesorul trebuie să creeze o atmosferă de familie în clasă — o familie departe de casă. Această familie trebuie să fie un loc în care toți să se simtă în siguranță și prin urmare soluțiile pe care le formulăm trebuie să țină cont să nu-i rănească pe cei din jur. Nu trebuie să devii prieten la cataramă cu oricine, dar trebuie să te înțelegi cu cei din jur. O parte din această capacitate de a te înțelege cu cei din jur înseamnă să înțelegi că pe parcursul zilei trăiești într-un mediu în care nu vrei să-i rănești pe cei din jur.

Ca urmare a acestei filozofii, nu pierdem prea mult timp încurajîndu-i pe copii să găsească soluții agresive, negative

— nu este eficient. Dimpotrivă, le spunem: «Dacă scopul tău este să te înțelegi cu cei din jur și să nu-i rănești, ce poți să faci atunci cînd cineva te tachinează? Ce poți să faci atunci cînd cineva te vorbește de rău pe la spate? Ce poți să faci atunci cînd un coleg te împinge și te simți foarte furios pe el?» Apoi îi punem să-și încerce ideile și la final îi întrebăm dacă au funcționat.

Lipim peste tot aceste afișe cu semnale de control. Le lipim în clasă, pe ușa care dă spre terenul de joacă, în sala de mese, în biroul directorului. În unele școli, așezăm niște conuri roșii — ca acelea folosite în controlul traficului rutier — în anumite locuri de pe terenul de joacă, iar copiii știu că dacă se simt supărați sau furioși se pot duce să stea în acel loc și nimeni nu-i va deranja.

În fundul clasei așezăm uneori ceea ce se cheamă o «masă a păcii» sau un «scaun al păcii». În trecut, acestea erau numite în școli «scaune de pauză». Erau folosite pentru a-i calma pe copii, însă aceștia le percepeau tot ca pe o pedeapsă. Noi desenăm un cerc roșu pe scaun și le spunem că se pot așeza acolo atunci cînd sînt foarte surescitați, pentru a se calma și a se gîndi la ceea ce pot să facă."

„Așadar, există o zonă a păcii în fiecare clasă?" am întrebat eu, gîndindu-mă la felul în care a folosit Dalai Lama acea expresie atunci cînd a propus ca Tibetul să devină o astfel de zonă, liberă de orice fel de arme.

„Ei bine, nu chiar în toate clasele", a răspuns Mark, „dar am încercat această idee și a funcționat foarte bine. În multe școli americane am aplicat un program dedicat rezolvării conflictelor, în care copiii mai mari sînt învățați cum să intervină în conflictele dintre copiii mai mici. Elevii de 11 ani sînt învățați cum să se plimbe pe terenul de joacă și să intervină atunci cînd văd copii mai mici care au probleme. În școlile în care am aplicat PSGA, aceștia poartă un tricou care are imprimat pe el afișul cu semnalele de control și acest lucru este foarte sugestiv. Afișăm peste tot aceste semnale, astfel ca atunci cînd copiii mai mari intervin, ei să poată spune: «Hai să mergem la lumina roșie mai întîi, pentru că avem o problemă. Mergem să ne calmăm.» Și apoi spun: «Să trecem la lumina galbenă. Mai întîi vorbești tu, iar celălalt ascultă, apoi vorbește el și tu asculți.»

Am făcut studii experimentale minuțioase cu programul PSGA și acum știm, din încercări aleatoare controlate, că acei copii care trec prin acest program devin mai capabili să vorbească despre sentimentele lor și să înțeleagă sentimentele altora.“[8]

Instinctele științifice ale lui Dalai Lama s-au trezit iarăși și a cerut lămuriri cu privire la metodele folosite pentru a trage concluzia că programul a funcționat. „Într-o anumită școală, în unele clase s-a aplicat acest program, iar în altele nu?“

„Nu“, i-a răspuns Mark, „de regulă, avem o școală în care s-a aplicat programul și alta în care nu s-a aplicat. Altfel ar interveni contaminarea, deoarece conducerea școlii ar încerca să aplice programul în toată școala.“ Însă școlile comparate sînt situate în cartiere asemănătoare, iar școlile în care s-a aplicat programul sînt alese la întîmplare, ne-a asigurat Mark.

Apoi a continuat explicînd unele dintre metodele folosite pentru a evalua ce au învățat copiii. „Le punem întrebări de genul: «Cum știi cînd ești furios sau trist?» Cei care au fost incluși în program reușesc să răspundă mai bine la astfel de întrebări — sînt mai abili în a-și identifica sentimentele și a vorbi despre ele — decît cei care nu au participat la program. În rîndul lor, întîlnim o scădere aproape imediată a relatărilor cu privire la simptome de depresie și tristețe. De fapt, aceste simptome sînt relativ ușor de schimbat. Cînd copiii învață cît de mult contează să vorbească despre propriile sentimente și să le împărtășească cuiva, acesta devine un antidot foarte puternic pentru depresie. În timp, observăm și o reducere a comportamentelor agresive. Nu este vorba de scăderi dramatice, însă sînt totuși semnificative și le-am înfățișat în mod repetat în mai multe studii.

Putem să facem o analogie cu bolile de inimă. Știm că există anumiți factori care influențează bolile de inimă, cum ar fi dieta, factorii genetici, exercițiile fizice. Și știm că dacă reducem factorii de risc în rîndul populației, aceasta va duce la o scădere ușoară a ratei bolilor de inimă. Tot așa, prin programul nostru, reducem factorii de risc cum ar fi incapacitatea de a te calma, de a te pune în locul celuilalt sau de a găsi o soluție a problemei. Și astfel obținem o ușoară reducere a comportamentelor agresive și a acțiunilor determinate de emoții distructive.“

Căutăm bătrîni înțelepți

Apoi Mark a accentuat cît de important este pentru copii să-i vadă pe adulți dovedind aceste abilități emoționale. „În școală, este extrem de important ca profesorii să fie un model și să-și însușească ei înșiși aceste calități. Pentru mulți profesori, acesta este un lucru foarte dificil. Este extrem de solicitant și există diferențe individuale în ce privește capacitatea de a face acest lucru. Însă dacă le oferim un sprijin săptămînal, făcînd astfel încît unul dintre membrii echipei noastre să lucreze cu ei, reușita lor poate avea o influență profundă asupra felului în care își folosesc copiii abilitățile emoționale.

Chiar atunci cînd am îndoieli asupra faptului că-i pot face pe profesori să-și dezvolte abilitatea de a se calma, de a-și aborda inteligent problemele și de a le oferi copiilor un exemplu în ce privește folosirea inteligenței, de multe ori se dovedește că ei *pot,* de fapt, să facă acest lucru. Aceasta se potrivește cu ideea lui Aristotel, amintită de Owen, că virtuțile se dezvoltă în urma contactului cu cei mai bătrîni și mai înțelepți. Este esențial ca adulții să ofere ei înșiși acest model. Am constatat că atunci cînd profesorii nu aplică ei înșiși lucrurile pe care le predau copiilor, nici copiii nu le aplică.

Evident că părinții joacă și ei un rol foarte important. John Gottman și alți cercetători au adus dovezi importante privind faptul că mulți părinți oferă ei înșiși această educație emoțională[9]. Cînd copilul este furios sau trist, părinții nu-l tratează cu indiferență. Nici nu-l pedepsesc. Îl ajută să înțeleagă că nu trebuie să se lase copleșit de sentimente, că ceea ce simte este acceptabil, dar că situația se poate schimba și că este un lucru firesc. Și astfel de copii manifestă aceleași abilități pozitive: un comportament mai bun și o abilitate sporită de a-și administra surescitarea fiziologică.

Primul lucru despre care am vorbit azi dimineață a fost felul în care părinții îi pot ajuta pe bebeluși să-și administreze emoțiile. În același fel, dar la un nivel de creștere diferit, părinții și profesorii le pot fi de folos și copiilor de 10 ani. Paul ar putea spune că și părintele unui copil de 20 de ani poate fi de folos, pentru că înțelepciunea bătrînilor este utilă în fiecare etapă a vieții. Toți căutăm astfel de învățători.

Nu trebuie să credem însă că copilăria reprezintă granița zonei de intervenție. Nu știm prea multe despre adulți, dar credem că se poate învăța și în cursul adolescenței și chiar dincolo de aceasta. Alte programe, dedicate de astă dată educației sociale și emoționale în rîndul adolescenților, au dus la o reducere a consumului de țigări și de droguri și a ratei comportamentelor agresive. S-a dovedit că astfel de programe, studiate cu atenție în cursul unor aplicații experimentale, sînt într-adevăr eficiente chiar și la această vîrstă a adolescenței.

Însă deși adulții sînt foarte importanți în viața copiilor, emoțiile se încing întotdeauna în relațiile cu ceilalți copii. Astăzi știm că cel mai bun instrument de evaluare încă din copilărie a sănătății mintale pe care o va manifesta o persoană la vîrsta adultă este ceea ce spun ceilalți copii despre ea în timpul anilor de școală[10]. Copiii văd adesea la alți copii lucruri pe care adulții nu le observă.

Din acest motiv, cred că este foarte important ca un astfel de program să se aplice peste tot, adică să nu se rezume la un context psihoterapeutic, în care un adult învață un singur copil. Și nici părintele nu se poate ocupa singur de acest lucru, pentru că foarte important este contextul relațiilor sociale ale copilului. Trebuie să creăm în școli contexte în care copiii să vadă că astfel de abilități sînt valorizate în relațiile lor sociale, nu doar de către adulți, ci și de către ceilalți copii. Ei trebuie să înțeleagă încă de la o vîrstă fragedă că aplicarea acestor abilități înseamnă în mare măsură a te maturiza. În America, aceasta reprezintă o problemă serioasă, din cauza schimbărilor din ultimii 20 de ani în privința timpului petrecut de adulți alături de copiii lor."

Dalai Lama s-a întors către Jinpa și i-a spus în șoaptă cît de încîntat era de cele spuse de Mark. El afirmase tot timpul că există o nevoie reală de a introduce ceva asemănător în sistemul educațional și acum vedea că se făcuse ceva concret și eficient în acest sens. Mai tîrziu, Dalai Lama mi-a spus și mie că a fost foarte bucuros să afle de existența acestei încercări sistematice de a-i ajuta pe copii să-și administreze emoțiile distructive. A fost impresionat atît de detalii, cît și de faptul că aceste metode făceau efectiv parte din educația copiilor.

Un model pentru compasiune

Mark a continuat: „Unul dintre lucrurile de care ne-am ocupat mai puțin, poate din cauza viziunii noastre occidentale asupra lumii și a atenției pe care am acordat-o prevenirii psihopatologiei, este dezvoltarea emoțiilor pozitive. Însă am început să ne ocupăm de această latură în ultimii șapte–opt ani, relatîndu-le copiilor povestiri adevărate despre personalități importante din viața reală. Unele personalități sînt copii ca ei, care au realizat lucruri importante în beneficiul umanității, altele sînt adulți, ca Sfinția Voastră.

M-am gîndit să vă aduc un exemplu despre cum putem folosi povestirile pentru a introduce programul PSGA în disciplinele de dezvoltarea vorbirii și programa de lectură, astfel încît să putem integra aceste lecții în orarul obișnuit al unei zile de școală. Este o povestire despre un celebru jucător de baseball din America, Jim Abbott, care are un singur braț. Pe noi ne interesează să-i învățăm pe copii să persevereze în fața obstacolelor, iar Jim Abbott a avut de trecut un obstacol enorm. El le povestește copiilor că atunci cînd era mic, toată lumea îi spunea că nu va putea să ajungă niciodată jucător de baseball, pentru că are un singur braț. Le spunem copiilor povestea vieții lui, le povestim cum a ajuns el să aibă succes și apoi le cerem să vorbească despre un țel pe care cred că nu-l pot atinge. Îi punem să și-l noteze și să se gîndească la pașii care ar trebui făcuți pentru a-l îndeplini.

Un alt exemplu este Aung San Suu Kyi din Birmania (numită acum Myanmar)", a spus Mark, obținînd un semn de aprobare din partea lui Dalai Lama, care o cunoștea ca laureat al premiului Nobel pentru pace; mersese pînă la granița cu Birmania pentru a se alătura unui grup de laureați Nobel care manifestau în sprijinul ei. „Folosim exemplul vieții sale pentru a-i învăța pe copii despre responsabilitatea socială, despre faptul că uneori trebuie să-ți sacrifici propria viață pentru un lucru important. Le povestim despre cum a fost ținută în arest la domiciliu mulți ani și despre mișcarea democratică din Myanmar și le explicăm de ce oamenii sînt atît de puternic atașați de anumite lucruri, încît perseverează pentru a le obține, chiar dacă acest fapt cere mari sacrificii.

După ce le prezentăm biografia ei, îi punem pe copii să alcătuiască un mic proiect despre îmbunătățirea vieții în școală sau în cartierul în care locuiesc. Vrem să le insuflăm unele dintre emoțiile și țelurile lui Aung San Suu Kyi. Apoi descoperă aceste țeluri în ei înșiși și descoperă faptul că aceleași țeluri ar fi dezirabile și pentru comunitatea în care trăiesc.

Un alt exemplu pe care îl folosim este acela al unei americance de origine asiatică, Maya Lin. Ea a proiectat Monumentul Veteranilor din Vietnam de la Washington și Monumentul Luptei pentru Drepturile Civile din Montgomery, Alabama. Folosim povestea ei pentru a ilustra felul în care oamenii pot folosi arta pentru a comemora evenimente și lucruri importante. Mai folosim și o carte pentru copii despre un părinte care și-a dus fiul la Monumentul Veteranilor din Vietnam pentru a vedea numele bunicului său înscris aici — cartea se cheamă *The Wall* (*Zidul*) și este scrisă de Eve Bunting. Este o carte foarte emoționantă, pentru că tratează teme ca moartea și războiul.

Apoi vorbim despre felul în care zidurile pot comemora sau celebra evenimente importante din istorie. După care toată clasa plănuiește și realizează un proiect pentru a comemora un eveniment din cadrul comunității. Noi nu știm despre ce eveniment va fi vorba. Poate fi ceva care s-a petrecut în școală în timpul anului sau vreun eveniment istoric care a avut loc în cartier; scopul este să-i îndemnăm pe copii către idealul responsabilității sociale — și poate începutul compasiunii.

Vorbesc cu modestie despre aceste exemple, pentru că de abia acum începem să învățăm cum să lucrăm cu emoțiile pozitive. Pînă acum, ne-am concentrat mai mult asupra administrării emoțiilor distructive. Mă interesează foarte mult ideile dumneavoastră despre metodele de dezvoltare a compasiunii. Știu că în budism există o experiență de mii de ani în dezvoltarea compasiunii la tinerii călugări și cred că avem multe de învățat din aceste tehnici, care pot fi folosite alături de tehnicile occidentale.

Poate că ar trebui să pun această întrebare Sfinției Sale. Ce puteți să ne recomandați în ce privește dezvoltarea compasiunii la adolescenți?“

Dalai Lama a întrebat în tibetană ce sugestii au ceilalți participanți, la care Matthieu a spus: „Există un obicei foarte simplu, pe care l-am observat în unele familii tibetane și care mi se pare minunat. De ziua lui, un copil face cadouri tuturor celorlalți membri ai familiei și aceasta îl face foarte fericit. Aceste gesturi mărunte nu sînt principii impunătoare, dar sînt elocvente.“

Mark a fost de acord. „Știm că pentru copii importante sînt lucrurile mărunte, care se întîmplă în fiecare zi, nu ideile mărețe.“

Un repertoriu al compasiunii

Apoi Dalai Lama ne-a împărtășit opiniile sale. „Cred că administrarea emoțiilor negative este un lucru foarte important, dar nu este de ajuns pentru a rezolva problemele. Din programul pe care l-ați prezentat, reiese limpede că sînteți conștient de nevoia de a dezvolta și a cultiva emoțiile pozitive. Deși aceste emoții nu pot fi întotdeauna aplicate direct, ca un antidot, în momentul critic, ele îl vor pregăti pe copil, sau chiar pe adult, să-și administreze mult mai bine emoțiile negative. Cît despre tehnicile specifice care ar putea fi folosite pentru a realiza acest lucru, nu am propriu-zis nici o sugestie — pot să spun doar că o atmosferă de iubire autentică și de compasiune, atît în sînul familiei, din partea părinților, cît și la școală, din partea unor profesori care să manifeste o preocupare și o grijă sinceră pentru binele copiilor, va avea un impact foarte puternic. Este foarte greu să încerci să-i înveți pe copii valoarea și importanța compasiunii și a iubirii numai prin intermediul cuvintelor. Faptele sînt mai grăitoare decît vorbele.“

Mark își începuse expunerea de dimineață știind că Dalai Lama nu pretinde niciodată că ar ști ceva despre subiecte în genul educației copiilor și a fost uimit de sugestiile sale. Pe un ton aprobator, a continuat: „Tocmai de aceea folosim exemple și povești. Am să vă spun o altă poveste pe care o folosim cu copiii de clasa a treia. Aceasta este o poveste adevărată. O poveste despre un băiețel de 13 ani care trăia în suburbiile prospere ale Philadelphiei. Numele său este Trevor Ferrell. Într-o seară, privea știrile la televizor și a văzut un reportaj despre oamenii fără adăpost care trăiau pe străzile din centrul orașului. S-a dus la tatăl său și i-a spus: «Tată, știu că avem niște pături în garaj. Aș vrea să mă duc să le împart oamenilor din oraș care stau pe străzi. Dorm pe gurile de canal și se încălzesc de la aburii care ies de dedesubt.»

Tatăl său s-a gîndit că era o idee ciudată, dar l-a ajutat să ducă păturile și gestul i-a făcut pe amîndoi să simtă că au făcut un lucru bun. A doua zi, Trevor a început să lipească afișe în băcănie și pe stradă, pe care scria: «Are cineva pături care nu-i mai trebuie? Aveți alimente care vă prisosesc?» Într-o săptămînă, a reușit să umple garajul cu alimente și la ora actuală în Philadelphia există mai multe așezăminte care se numesc «Adăpostul lui Trevor», unde se împarte mîncare pentru săraci."

Dalai Lama a zîmbit și a dat aprobator din cap, în timp ce Mark relata povestirea.

„Le spunem copiilor această poveste și o folosim împreună cu posterul cu semnalele de control. Le vorbim despre felul în care Trevor a fost nevoit să se calmeze atunci cînd a simțit că ceva nu e în regulă, după care s-a gîndit: «Ce pot să fac?» Ideea este că nu numai adulții ca Sfînția Sa pot fi modele de urmat, ci și copiii. Încercăm să comunicăm prin intermediul poveștilor, dar căutăm mereu idei noi."

Alan Wallace a făcut o sugestie cu privire la felul în care s-ar putea cultiva latura pozitivă a emoțiilor. „Ați pornit de la ideea că toate emoțiile sînt firești și acceptabile, iar prima mea reacție a fost că nu toate sînt acceptabile. A doua mea reacție a fost că s-ar putea totuși să fie bine să le recunoaștem și să nu le judecăm înainte de a le recunoaște. Însă cineva ar putea spune că, așa cum în comunism toți oamenii sînt egali, dar unii sînt mai egali decît alții, toate sentimentele sînt bune, dar unele sînt mai bune decît altele. William James avea un principiu care mie mi se pare de-a dreptul genial și îl folosesc în fiecare zi: lucrurile care ne preocupă devin realitatea noastră, iar cele care nu ne preocupă se risipesc și dispar. Un număr destul de important dintre cartonașele cu chipuri înfățișau emoții negative. Copiii ar putea să-și creeze un repertoriu mai bogat de cartonașe care să exprime compasiunea, răbdarea, prietenia, mai ales cînd ajung la vîrsta de 10, 11, 12 ani și tot așa.

O temă centrală dintr-un text clasic numit *Bodhicaryavatara* sau *O introducere în stilul de viață al unui Bodhisattva* este aceasta: cînd încep să apară sentimentele, observă mai întîi felul în care ești afectat de ele. Atunci cînd un copil manifestă generozitate, cum se simte în acel moment? Urmărește nu doar felul în care se manifestă celălalt în raport cu generozitatea ta, ci și felul în care te simți tu atunci cînd ești generos. Copiii pot ajunge astfel să devină din ce în ce mai sensibili și să fie cît mai conștienți de virtuți, fără să fie nevoie să le spui: «Ar trebui să faci acest lucru.» Sfinția Sa a spus adeseori că aceste virtuți sînt firești. Dacă vor începe să fie preocupați de ele și vor folosi cartonașe pentru ele, vor fi încîntați."

„Este o idee excelentă", a spus Mark. „În Occident sîntem, cred eu, preocupați mai ales de emoțiile distructive, în mare măsură pentru că lucrăm în mediul școlar, unde combaterea violenței este cea care atrage fondurile pentru aplicarea unor astfel de programe. Dar nu ne-am ocupat prea mult de emoțiile pozitive nici măcar la copiii de vîrste mai mici. Să vă dau un exemplu simplu: în ultimele două zile, ascultînd discuțiile purtate aici, am început să-mi notez toate titlurile de lecții noi pe care ar trebui să le facem. Nu avem nici o lecție despre venerație și uimire. Aici am învățat multe despre direcțiile în care ar trebui să înaintez și vă sînt foarte recunoscător pentru acest lucru."

Dalai Lama, care fusese foarte mișcat de expunere, și-a dus palmele împreunate la frunte ca un omagiu adus lui Mark.

CAPITOLUL 12

Încurajarea compasiunii

De ce știința occidentală a ignorat pînă acum compasiunea? Aceasta fusese întrebarea centrală într-un dialog foarte grăitor, care a avut loc la cea de-a cincea întîlnire organizată de Institutul pentru Minte și Viață, dedicată altruismului și compasiunii. Întrebarea a fost ridicată de Anne Harrington, istoric al științei la Universitatea Harvard[1]. Ea spunea: „Din punct de vedere istoric, cu cît științele occidentale au sondat mai adînc realitatea, cu atît conceptele de genul compasiunii au devin mai puțin importante. Altruismul nu este decît o strategie genetică de adaptare“, așa explică evoluționismul această absență a egoismului.

Dimpotrivă, a observat ea, „folosind metodele budiste de explorare a realității, omul ajunge la o realitate foarte diferită“, o realitate în care „compasiunea este fundamentală, constituie cadrul dominant în care se desfășoară dramele vieții și în care toate ființele sînt unite, și nu într-o competiție acerbă.“

Dalai Lama a răspuns că știința este un domeniu relativ tînăr, iar curentul principal din știință, despre înțelegerea naturii umane ca fiind în esență agresivă, egoistă și calculată, este doar un punct de vedere arbitrar, situat într-o anumită etapă a evoluției studiului naturii umane.

Poate că această perspectivă negativă asupra naturii umane provine din faptul că psihologia a urmat modelul medicinii, care se ocupă mai mult de boli, decît de sănătate, a observat Richard Davidson, care fusese organizatorul întîlnirii. Tendința din psihologie de a studia emoțiile negative ar putea să fie o reflectare a acestei tendințe din medicină, a mai spus el.

La această supoziție, Ervin Staub, specialist în psihologie socială la Universitatea din Massachusetts, răspunsese că în ultimii 30 de ani, unii psihologi au început să studieze altruismul și empatia, deși încă nu le legaseră de compasiune. Și el credea că venise vremea să se acorde atenție atît compasiunii, cît și emoțiilor pozitive în general.

Această atenție acordată compasiunii și emoțiilor pozitive s-a manifestat și în cursul discuțiilor noastre de după-amiază. Luînd cuvîntul de deschidere, i-am spus lui Dalai Lama că aș dori să continuu un subiect important, despre care discutaserăm în timpul prînzului la Chonor House: programele școlare de tipul celui descris de Mark se concentrează îndeosebi asupra ponderării emoțiilor negative și mai puțin asupra cultivării celor pozitive, care reprezintă antidoturile emoțiilor negative. „Ne întrebam“ i-am spus, „dacă budismul, care are un tezaur foarte bogat de metode de cultivare a emoțiilor pozitive, nu poate oferi tehnici care să poată fi adaptate la un context laic pentru programe educative de aceste gen.“

Așa cum face adesea atunci cînd i se solicită direct o soluție, Dalai Lama a șovăit mai întîi, dorind să reflecteze puțin. „Așa cum a spus Matthieu în expunerea lui, în concepția budistă, există 84.000 de tipuri diferite de perturbări ale minții și, prin urmare, există 84.000 de tipuri diferite de antidoturi. Aș dori să pornim de aici, să vedem ce aveți de spus în această privință și poate pe urmă voi avea și eu ceva de adăugat.“

Am observat că Alan era nerăbdător să intervină și m-am întors către el, dîndu-i cuvîntul. El a început referindu-se din nou la lucrarea clasică *Guide to the Bodhisattva Way of Life*, a înțeleptului Shantideva, pe care o menționase și în cursul discuțiilor de dimineață. „Există în această lucrare un întreg capitol dedicat cultivării răbdării sau toleranței ca antidot al mîniei și urii. O altă abordare trimite înapoi la învățăturile celor Patru Nemărginiri — compasiunea, serenitatea, bucuria altruistă și bunăvoința iubitoare." Aici Alan se referea la un set de practici meditative budiste clasice, desemnate să cultive aceste stări.

„Bunăvoința iubitoare este și ea diametral opusă urii", a continuat Alan. „Dacă ura este o atitudine sau o emoție prin care binele unei alte persoane este de nesuportat — «Nu îmi place că ești fericit, pentru că ești dușmanul meu» —, bunăvoința iubitoare este exact opusul. Înseamnă a dori fericirea și sursele acesteia pentru celălalt.

Așadar, cu cît cultivi mai mult bunăvoința iubitoare, cu atît ai mai puțin de-a face cu mînia și cu ura. Este ca și cum ai avea un sistem imunitar puternic: poți să intri în zona infestată de boală fără să-ți faci griji că o să te îmbolnăvești, pentru că ești imun. La fel se întîmplă și în cazul celorlalte Patru Nemărginiri: compasiunea este diametral opusă cruzimii. Cruzimea este plăcerea provocată de suferința altuia și chiar dorința de a provoca suferință. Compasiunea este exact opusul acesteia — «Fie ca tu să te eliberezi de suferință și de sursele acesteia»", a spus Alan, repetînd o frază folosită în cursul meditației. Astfel de propoziții sînt repetate în minte și, în același timp, practicantul încearcă să genereze în sine sentimentul de compasiune, pînă cînd atît gîndul, cît și sentimentul se întipăresc adînc și sînt trăite profund (chiar dacă nu de la început).

Apoi Alan a trecut la un concept eminamente budist, *mudita*, care se referă la bucuria provocată de bunăstarea sau bucuria altei persoane. Așa cum se întîmplă adesea în cazul conceptelor budiste referitoare la emoții, nici acesta nu are un echivalent precis în limba engleză, ceea ce sugerează că acest concept nu este prea des invocat în cultura noastră[2].

„Cu cît cultivi mai mult bucuria altruistă“, a explicat Alan, „cu atît vei combate mai tare, în mod natural, opusul acesteia, invidia — «Nu pot suporta faptul că ești fericit; nu pot suporta faptul că ești celebru sau prosper.» Prin bucuria altruistă, te bucuri de norocul celorlalți și astfel subminezi invidia chiar înainte de a apărea.

În sfîrșit, serenitatea este diametral opusă atașamentului și aversiunii. Pe măsură ce cultivi serenitatea, este ca și cum ai avea un sistem imunitar din ce în ce mai puternic, care-ți permite să duci cu tine o zonă de pace oriunde ai merge.“

Matthieu a adăugat: „Există alte două căi complementare de a cultiva emoțiile pozitive. Una începe cu rațiunea, iar cealaltă începe cu generarea unor emoții fundamentale, pe care apoi le prelucrezi.

Prima metodă se referă la a te pune în locul altora. Există o serie de exerciții prin care înveți gradat cum să-i consideri pe ceilalți mai întîi egali cu tine, apoi să te pui în locul celorlalți, apoi să consideri că ceilalți sînt mai importanți decît tine și uneori să adopți acea viziune a altora despre tine, potrivit căreia ești egoist și arogant. Începi să te superi pe acest ego văzut din perspectiva celorlalți, așa cum te-ai supăra pe cineva care ar avea un comportament egoist.“ Apoi a adăugat că un întreg capitol din cartea lui Shantideva, la care se referise Alan, descrie metode tot mai rafinate de a realiza acest schimb de perspective.

Cealaltă cale este aceea de a genera sentimentul fundamental al bunăvoinței iubitoare — de pildă, gîndindu-te la o persoană pe care o iubești foarte mult, exemplul clasic fiind o mamă foarte bună. Și apoi îți imaginezi că mama trece printr-o situație foarte gravă. Trebuie să ne folosim foarte mult imaginația, pentru că avem de-a face cu emoțiile. Să zicem că ți-o imaginezi ca pe o căprioară urmărită de un vînător. Sare peste o stîncă și își rupe piciorul. Vînătorul o ajunge din urmă și, înainte de a-i da lovitura de grație, ea se uită la tine și spune: «Ajută-mă, fiule!» Și tu te simți complet neputincios. Sau îţi imaginezi o persoană care îţi e foarte dragă şi care nu a avut ce mînca luni de zile şi îţi cere o îmbucătură. Faci toate aceste exerciţii pentru a genera un sentiment foarte puternic de bunăvoinţă iubitoare faţă de o persoană pe care o iubeşti cu adevărat."

După ce sentimentul de bunăvoinţă iubitoare devine foarte puternic, practicantul extinde acest sentiment la alţi oameni şi, în cele din urmă, la toate fiinţele vii, aşa cum ne-a explicat Matthieu. „Apoi încerci să extinzi acest sentiment şi la alte fiinţe, înţelegînd că, în realitate, nu ai nici un motiv să nu simţi acest lucru pentru toate fiinţele vii. Poţi folosi ambele metode, în complementaritate, pentru a obţine ceva ce simţi de la sine şi poţi extinde prin raţiune."

„Eu am o versiune mult mai modestă a acestei metode", a spus Paul Ekman. „Este o tehnică pe care am folosit-o atunci cînd mă pregăteam pentru o situaţie despre care ştiam că va fi dificilă. Am anumite imagini vizuale pe care le folosesc în mod repetat, pentru că sînt foarte utile în generarea emoţiilor pozitive. Mă concentrez asupra acestor imagini vizuale, apoi încep să simt emoţia pozitivă şi, în acest fel, pot aborda acea situaţie dificilă într-o stare de spirit pozitivă. Aceasta este o tehnică despre care cred că este asemănătoare cu aceea de care ne-ai vorbit, dar este mult mai simplă.

Cealaltă tehnică se bazează pe propriile mele cercetări şi are legătură cu ceea ce ne-a povestit Mark. Reproduc mişcările musculare ale unui zîmbet pentru a genera o stare emoţională pozitivă", aşa cum reieşea din cercetarea lui, potrivit căreia evocarea intenţionată a unui zîmbet stimulează efectiv modificări specifice în creier.

„Mai folosesc de asemenea şi o versiune uşor schimbată a metodei ţestoasei", a continuat Paul. Lucrînd cu membrii acelei culturi primitive din Noua Guinee, observam mereu că atunci cînd nu se simţeau în largul lor, oamenii se ţineau în felul acesta", a spus el, încrucişîndu-i braţele şi ţinîndu-se cu palmele de umeri.

„Am fotografii cu sute oameni care stau în această poziție. Folosesc această metodă pentru că astfel mă țin în brațe, mă încurajez și mă simt mai bine. Nu știu dacă se poate aplica și atunci cînd ești în încleștarea unei emoții. Nu am încercat. Pînă acum, le-am testat doar ca metode de pregătire atunci cînd anticipez o situație dificilă.“

Compasiunea: marele tranchilizant

Acum Dalai Lama avea multe de spus. „La modul general, înainte de a te angaja în practica budistă, e bine să vezi care sînt beneficiile și care este țelul. Aceasta este o metodă foarte eficientă. Dacă sari peste această etapă și ți se spune direct să cultivi compasiunea, chiar dacă vei reuși acest lucru, probabil că vei cultiva ceva mai degrabă născocit, care nu va însemna prea mult pentru tine.

De exemplu, în budism, un procedeu clasic de cultivare a compasiunii este acela de a vedea toate celelalte ființe vii așa cum o vezi pe propria ta mamă. Este o sarcină foarte dificilă să încerci să-ți dovedești, prin rațiune, că fiecare ființă vie ți-a fost de fapt mamă într-o viață anterioară din trecutul infinit. Dar nu acesta este motivul principal pentru care trebuie să vezi fiecare ființă vie ca și cum ar fi propria ta mamă. Atunci de ce faci acest lucru? Pentru că dacă privești un individ ca și cum ar fi propria ta mamă, îl vei privi cu un sentiment de căldură, dragoste, bunătate, afecțiune și recunoștință. Dacă înțelegi motivația, atunci, chiar dacă nu ești absolut sigur că fiecare ființă vie a fost de fapt mama ta în trecut, cunoscînd scopul și anticipînd beneficiul, ești dispus să încerci.

În mod asemănător, dacă cineva are o înclinație foarte puternică spre atașament — o dorință mistuitoare — unul dintre antidoturile elementare presupune să-ți folosești foarte mult imaginația. Îți imaginezi că tot pămîntul este acoperit cu oase și schelete. Sigur că este un mod foarte neplăcut, foarte neatrăgător de a vedea realitatea. Și atunci de ce să faci acest lucru? Mai degrabă mi-aş imagina tot pămîntul acoperit de flori. Dar înțelegi apoi că acest lucru te ajută să-ți calmezi mintea, care în prezent este perturbată de dorință. Acesta poate fi un mijloc temporar eficient pentru a combate sentimentul care te tulbură. Trebuie să te întrebi mereu ce este acest lucru care îți tulbură liniștea. Dacă înțelegi că problema o reprezintă propriile tale înclinații perturbatoare, atunci vei înțelege singur de ce ar trebui să foloseşti acest antidot în mod sistematic.

Întorcîndu-ne la problema compasiunii, putem avea adesea impresia că această cultivare a compasiunii şi a bunăvoinței iubitoare este un lucru pe care îl faci pentru alții, un fel de ofrandă pe care o aduci celor din jur. Însă aceasta este o modalitate foarte superficială de a vedea lucrurile. Ştiu din proprie experiență că atunci cînd cultiv compasiunea, eu sînt cel care obține un beneficiu direct, imediat, şi nu ceilalți. Dacă îmi cultiv compasiunea, obțin un beneficiu de 100%, în vreme ce beneficiul celorlalți poate să fie de doar 50%. Aşa că principalul motiv de a cultiva compasiunea este interesul personal." Dalai Lama a observat că în scrierile sfinte budiste, un bodhisattva, adică cel care atinge un nivel foarte înalt de împlinire spirituală prin practici dedicate compasiunii, este foarte fericit şi se simte foarte bine, pentru că îi prețuieşte pe ceilalți mai mult decît pe sine şi poate resimți o compasiune şi o bunăvoință iubitoare extraordinar de mari.

„Din modesta mea experiență, ştiu că ori de cîte ori sentimentul de grijă sau de preocupare creşte în inima mea, acest fapt îmi dă mai multă tărie interioară. Rezultatul: simt mai puțină teamă şi mai multă fericire. Mai sînt probleme ici şi colo? Nu-i nimic, nu contează. Dacă aflu veşti şocante sau triste, poate că sînt trist pentru cîteva clipe, dar apoi îmi revin foarte repede şi iarăşi este pace în sufletul meu" — ceea ce venea să confirme o trăsătură a reacțiilor emoționale ale lui Dalai Lama, care-l uimise pe Paul Ekman.

„Cred că exercițiul compasiunii este ca un medicament care îți redă liniștea atunci cînd te simți foarte agitat“, a concluzionat Dalai Lama. „Compasiunea este marele tranchilizant.“

Pe tot parcursul discursului său despre compasiune, Dalai Lama a fost foarte animat, aproape exuberant, făcînd gesturi foarte energice — era limpede că era foarte convins de ceea ce spunea.

Matthieu a adus discuția într-un context social mai larg. „Dacă citim Declarația Drepturilor Omului, vedem că există cam 58 de articole. Însă în ce privește relațiile cu ceilalți, se pare că a recunoaște faptul că ceilalți vor la fel de mult ca și noi să fie fericiți este articolul fundamental care poate defini drepturile omului. Așa cum noi nu vrem să suferim, nici ceilalți nu vor. Prin urmare, ceilalți au exact aceleași drepturi ca și noi, pentru că au aceleași dorințe. Aceasta rezumă întreaga Declarație a Drepturilor Omului.“

Compasiunea schimbă creierul

Apoi discuția noastră a revenit la temele din expunerea lui Richie Davidson din ziua precedentă, despre cercetările actuale din neurologie, iar Francisco Varela a făcut conexiuni cu problema compasiunii. „Am descoperit o conexiune foarte interesantă cu practica cultivării compasiunii prin schimbarea perspectivei proprii cu a altora, cînd, la început, ne folosim imaginația pentru a genera o emoție care este ușor nefirească, după care ne obișnuim cu ea și reușim să o întreținem în continuare. Există din ce în ce mai multe date care arată că percepția și imaginația sînt funcții mintale foarte strîns legate între ele. Evident că le putem distinge, dar există o suprapunere extrem de mare între imaginea mintală și percepția unei situații reale.

Prin urmare, putem învăța și putem schimba lucrurile cu ajutorul imaginației, chiar în sens fiziologic. Este vorba de neuroplasticitate. Din perspectiva neurologiei, acest lucru nu este deloc surprinzător; ar trebui să funcționeze. Un exemplu bun este următorul: antrenorii de schi au elaborat recent tehnici de antrenament mintal pentru schiori, care pot fi folosite și în timpul verii. Schiorii stau întinși în pat și își imaginează că schiază pe pîrtie. După care, atunci cînd schiază efectiv, se constată că schiază mai bine. În același fel funcționează și pregătirea pentru dezvoltarea compasiunii."

Am subliniat implicațiile acestei descoperiri: „Dacă aceste practici sînt eficiente, nu înseamnă că are loc o transformare la nivel neural? Din punct de vedere neurologic, antrenamentul înseamnă repetarea unui anumit exercițiu pînă cînd acesta devine deprindere și modifică circuitele din creier, astfel încît țelul pe care îl urmărim — de exemplu, dezvoltarea compasiunii și a serenității — devine o realitate la nivelul creierului." Știind că cercetările sale ar putea să ofere un răspuns, m-am întors către Richie și l-am întrebat: „Nu-i așa?"

„Da", a spus Richie. „Matthieu a explicat foarte clar acest lucru ieri. Cînd începem un antrenament de acest gen, generăm o stare trecătoare de compasiune sau alte emoții pozitive, care apar și dispar. Cînd practicăm aceste exerciții în mod sistematic, se transformă într-o dispoziție sau într-un temperament. Cînd ajung să devină trăsături de caracter, există date care indică faptul că este vorba de o schimbare relativ permanentă la nivelul creierului."

Francisco a menționat cercetările care au arătat că la muzicieni, în urma studiului muzical, se dezvoltă zone specifice ale creierului. Cu alte cuvinte, orele îndelungi de exerciții la vioară modifică proporția celulelor implicate în performanța muzicală și le sporesc conductivitatea[3]. Această observație l-a făcut pe Richie să îi relateze lui Dalai Lama despre un studiu ce fusese publicat de curînd în revista *Nature*, o revistă prestigioasă, despre șoferii de taxi din Londra[4]. „S-a constatat că ariile din creier care îi ajută pe șoferi să se orienteze au fost întărite după șase luni de condus pe străzile Londrei."

Dalai Lama şi-a amintit că în textele budiste clasice sînt descrise etapele progresive de învăţare a meditaţiei şi acest fapt părea relevant pentru explicaţiile neurologice despre care discutasem. Antrenamentul porneşte de la înţelegerea cuvintelor şi a sensului acestora — de pildă, cuvîntul „compasiune". În urma reflecţiei prelungite, înţelesul cuvîntului devine limpede şi sigur — practicantul ajunge să cunoască foarte bine conceptul şi îl poate folosi în mod eficient în practica meditativă. La început, evocarea compasiunii poate să necesite un efort deliberat şi poate părea un sentiment simulat. Dar pe măsură ce practica avansează, sentimentul de compasiune devine natural şi spontan, putînd fi evocat cu uşurinţă. În final, nu mai este nevoie de nici un efort. „Aceste etape sînt numite generic cunoaştere, sau înţelepciune, care derivă din ascultare, gîndire şi meditaţie", a conchis el.

Francisco i-a răspuns lui Dalai Lama: „În ce priveşte datele neurobiologice, interesant este faptul că acest sentiment de familiaritate şi uşurinţă se datorează faptului că organismul nostru s-a schimbat. Creierul s-a reconfigurat şi putem spune că sîntem o altă persoană datorită acestor schimbări. Familiarizarea are drept efect schimbări de durată în creier."

Jinpa a adăugat: „O metaforă folosită în textele tradiţionale budiste este aceea a uleiului îmbibat într-o bucată de pînză. Nu le mai poţi separa."

O cultură a bunătăţii

„Mark a făcut o observaţie pe care o consider foarte importantă", am spus eu. „A spus că prima învăţare este uşoară. Învăţarea ulterioară cere mai mult efort, pentru că, aşa cum ai spus, este, de fapt, reînvăţare. Îi putem ajuta pe copii să înveţe aceste lucruri de la început, astfel încît creierul să dezvolte anumite conexiuni de durată? Mark, poate poţi să detaliezi puţin felul în care se întrepătrunde învăţarea acestor lecţii la vîrsta potrivită cu dezvoltarea acelor arii din creier despre care ne-a vorbit Richie — ariile prefrontale, nucleul amigdalian și hipocampul —, adică ariile implicate în controlul emoțiilor. Așa cum ai spus, acestea sînt ariile cele mai importante pentru învățare și experiență.“

Mark a răspuns: „Lobii frontali se dezvoltă foarte mult în copilăria timpurie și înainte de adolescență. Sîntem departe de a înțelege totul cu exactitate, însă această dezvoltare are loc tocmai în perioada în care încep să se dezvolte autocontrolul și capacitatea de a folosi limbajul pentru a intra în dialog cu tine însuți. În această perioadă, încep să se activeze și aceste mecanisme cerebrale.

Am să dau un exemplu. Noaptea trecută, am primit un *e-mail* de la o profesoară. În momentul de față, lucrăm cu copii de 3 ani și jumătate și 4 ani și încercăm să ne adaptăm metodele pentru a vedea cum vor funcționa la copiii cu vîrste atît de mici. În ultimele săptămîni, profesoara, care lucrează cu copii săraci în cadrul unui program de sprijinire, le-a predat lecția cu broasca țestoasă. Săptămîna trecută a mers în vizită la trei familii. În fiecare caz, părinții i-au spus că acei copii aplicau acasă ideea din poveste în mod spontan, ca și cum ar fi fost ceva foarte firesc. O mamă i-a relatat chiar că la un moment dat era supărată și fiica ei, în vîrstă de 3 ani și jumătate, i-a spus că ar trebui să facă pe țestoasa!

Cred că ai dreptate, Dan. Aceasta are legătură cu ceea ce spunea Matthieu despre o cultură a bunătății. Exemplul său a fost să nu mai ucizi musca. Dacă copiii tibetani te văd că omori o muscă, se supără. Aici se cultivă bunătatea așa cum, sincer să fiu, nu prea vedem în America.“

„Cred că tocmai am asistat la o demonstrație a acestei bunătăți“, am spus eu, „cînd Sfinția Sa a văzut o insectă.“ Cu cîteva minute mai înainte, fusesem uimit de o manifestare spontană a acestui gen de compasiune. În timp ce vorbea, Dalai Lama a observat o mică insectă care se tîra pe brațul fotoliului său. S-a oprit, s-a aplecat s-o privească și a gonit-o blînd cu un șervețel pentru a nu o răni — apoi s-a uitat să vadă dacă e în siguranță și a constatat că era încă pe fotoliul său. În timp ce Thupten Jinpa traducea ceea ce tocmai spusese Dalai Lama, acesta și-a folosit iarăși șervețelul, de data asta pentru a culege insecta. I-a dat apoi șervețelul unui călugăr tînăr din spatele lui, care a dus-o în grădină și a eliberat-o.

Cu rîsul său caracteristic, Dalai Lama ne-a explicat: „Îmi era teamă că din greșeală mi-aș putea pune mîna pe el și aș acumula acea karmă pe care o capeți atunci cînd faci ceva fără intenție, dar este totuși o oarecare karmă. Gîndăcelul părea să aibă un picior rupt și nu era într-o formă prea bună, așa că l-am ferit de pericol. Probabil că sînt bine dispus acum! Dacă aș fi fost prost dispus...“, a spus el, făcînd un gest răutăcios, ca și cum ar fi strivit un gîndac, stîrnind hohote de rîs.

„Cred că Owen a spus“, am continuat eu, „că atunci cînd oamenii sînt bine dispuși, sînt mai altruiști. Tocmai ați dovedit acest lucru“ — am spus eu, făcîndu-l să rîdă pe Dalai Lama.

„Odată ce buna dispoziție devine temperament, tot timpul ești bine dispus“, a adăugat Richie.

„Prin urmare, întrebarea este“, am spus eu, „cum putem să-i ajutăm pe copii să fie tot timpul în acea dispoziție în care ar face ceea ce a făcut Dalai Lama acum?“

Mark ne-a oferit un exemplu. „Uneori, le spun profesorilor o poveste despre doi frați; unul era tot timpul nemulțumit, în vreme ce celălalt părea tot timpul mulțumit. În dimineața de Crăciun și-au primit amîndoi cadourile și se jucau cu ele în camera lor. Cel care era tot timpul nemulțumit primise un computer nou cu jocuri și un mic robot, dar atunci cînd tatăl său l-a întrebat dacă e mulțumit, el a spus: «Nu. Acum toți ceilalți copii or să mă invidieze și bateriile se vor termina și va trebui să cumpăr altele noi» și așa mai departe.

Celălalt băiat primise cadou doar o grămadă de bălegar de cal. Cînd tatăl său a intrat în camera lui, l-a găsit jucîndu-se fericit în grămada de bălegar. Și l-a întrebat: «De ce ești atît de bucuros?» La care el a răspuns: «Știu că trebuie să fie și un cal pe undeva pe aici!» Așa că încercăm să-i deprindem pe profesori să dezvolte la copii această atitudine mai optimistă. Este interesant că această bună dispoziție este o caracteristică foarte importantă în budism."

Combaterea cruzimii

Paul Ekman a adus în discuție modul în care creierul învață comportamentele negative. „S-ar putea ca prima dată cînd individul acționează într-o manieră plină de cruzime să fie cel mai greu. Dacă însă continui să acționezi cu cruzime, probabil îți vei schimba creierul, astfel încît cruzimea să devină o trăsătură de caracter. Și ajungi să fii crud fără rezerve sau fără să te mai gîndești. Și putem observa multe astfel de situații.

Ce poți face atunci cînd te confrunți cu cineva care a ales cruzimea ca mod de a fi, iar nu compasiunea, și e pe cale să se comporte crud față de tine sau față de altcineva? Cum putem reacționa pentru a face ca persoana respectivă să nu se mai poarte cu cruzime?"

„Depinde de context", a spus Dalai Lama. „În orice situație concretă se pune mai întîi întrebarea dacă poți sau nu să faci ceva. Dacă te gîndești că există o posibilitate, prima opțiune este calea cea mai pașnică, teoretic vorbind. Va trebui să încerci să îți folosești rațiunea sau orice alt mijloc pașnic pentru a convinge persoana respectivă să nu acționeze cu cruzime.

Evident, aici mă situez iarăși pe o poziție budistă. Există patru tipuri de metode iluminate pe care un bodhisattva le poate urma în mod gradat. Prima opțiune este cea pacificatoare, în care încerci să calmezi situația prin vorbe, rațiune, empatie sau orice alte mijloace ai la dispoziție. Dacă aceasta nu funcționează, a doua opțiune este ceva mai fermă: înseamnă să lărgești sau să extinzi contextul, oferindu-i persoanei respective ceva. Îi oferi un dar. Îi oferi ceva care să liniștească apele. Poți să-i oferi chiar anumite informații sau un obiect tangibil pentru a redresa situația, pentru a rezolva problema.

Dacă nu se schimbă nimic, treci la a treia opțiune, care este dominația sau manifestarea forței. Te folosești de superioritatea forței tale pentru a domina persoana respectivă, mulțimea sau orice altceva se poate afla în discuție. Există anumite situații în care nici această metodă nu funcționează și ultima opțiune este ferocitatea sau furia — chiar și violența este o posibilitate. Dintre cele 46 de precepte secundare ale unui bodhisattva, unul este legămîntul de a răspunde prin forță într-o situație care cere o intervenție în forță, bazată pe motive altruiste. Așa că această compasiune plină de furie poate să capete și forma violenței. În principiu, violența este permisă, dacă este motivată de compasiune.

Însă în practică este mai complicat și trebuie să recurgi la ea numai atunci cînd chiar nu mai ai o altă opțiune pentru a-l opri pe cel care se poartă cu cruzime. Pentru că, odată ce am comis o acțiune violentă, situația devine impredictibilă și violența provoacă mai multă violență — se pot întîmpla multe lucruri neprevăzute. E mai sigur să aștepți să vezi ce se întîmplă. În astfel de situații, nu strică să încerci să rostești rugăciuni sau blesteme — sau, dacă nu merge nici așa, atunci, să țipi!“, a adăugat el rîzînd.

„Acestea sînt opțiunile unui bodhisattva și funcționează prin încercare și eroare — acesta nu știe precis care dintre ele va funcționa în acea situație. Pe cîtă vreme una dintre virtuțile lui Buddha este aceea de a ști imediat și precis care acțiune este potrivită. Un Buddha nu are nevoie de metoda încercării și erorii.“ El a adăugat însă că noi nu sîntem la acest nivel, ci mai degrabă „pe calea unui bodhisattva.“

„Sfinția Voastră, este mai greu să manifești cruzime față de cineva care emană bunăvoință iubitoare?“, a vrut să știe Paul.

„În general, da“, i-a răspuns Dalai Lama. „Eu menționez adesea un citat din lucrarea *Introducere în stilul de viață al unui Bodhisattva,* care spune că generozitatea este mult mai ușor de cultivat decît toleranța sau îngăduința. Motivul este acela că toți avem ocazia să ne manifestăm generozitatea.

Oriunde te-ai duce, oamenii sînt foarte bucuroși să primească darurile și generozitatea ta. Însă toleranța și îngăduința pot fi cultivate doar atunci cînd întîlnim adversitate, inamici, cruzime, iar aceste ocazii sînt mai rare.

Autorul acestei cărți, Shantideva, se încurajează pe sine și îl încurajează și pe cititor: cînd te confrunți cu adversitatea sau cu cruzimea, ar trebui să simți *fiero*, bucuria de a face față unei provocări, pentru că astfel ai ocazia de a-ți exersa răbdarea. Aceste oportunități nu le întîlnim la tot pasul. Mai ales că dacă tu nu le faci rău altora, scad și șansele ca ei să-ți facă rău ție. Cu cît înaintezi pe această cale, cu atît vei întîlni mai puțin oameni care să-ți fie adversari."

Venerabilul Kusalacitto a adăugat la cele spuse de Dalai Lama o poveste în genul unui avertisment, din textele sfinte pali. „Într-o bună zi, Buddha s-a întîlnit cu un dresor de cai, pe care l-a întrebat: «Ce metode folosești pentru a face caii să alerge foarte repede?» Dresorul a răspuns: «Eu împart caii în trei categorii. În prima categorie intră caii care învață foarte repede. Este de ajuns să le arăt cravașa, iar ei aleargă foarte repede — aceștia sînt cei mai buni cai. În a doua categorie intră caii pe care trebuie să-i mîn tot timpul, pentru că altfel nu aleargă. Însă cei din cea de-a treia categorie sînt cei mai dificili. Oricît i-aș biciui, ei se așază pe jos și refuză să alerge.»

Apoi Buddha l-a întrebat: «Și ce faci cu acești cai?» La care dresorul a răspuns: «Îi las în pace, nici nu mă mai străduiesc.» Buddha a spus că la fel stau lucrurile și cu oamenii. Numai unii oameni pot fi educați; alții nu pot fi pregătiți, oricîte eforturi am face. Pe aceștia, el îi va îndruma numai atît cît le permite karma acumulată de ei în viețile anterioare, însă dincolo de asta nu-i mai poate ajuta."

Richie Davidson a invocat date care sugerează faptul că s-ar putea să existe o urmă de speranță chiar și pentru cazuri aparent imposibile, cum ar fi criminalii psihopați. „În Statele Unite, unii oameni de știință au studiat un grup de psihopați care au fost închiși pentru comiterea unor acte de cruzime. O caracteristică a psihopaților este aceea că atunci cînd se confruntă cu o recompensă sau cu un lucru pe care și-l doresc, ei sînt atît de captivați de aceste lucruri — de obiectul dorinței — încît nu mai sînt atenți la posibilele consecințe negative pe care le-ar putea avea încercarea de a obține ceea ce vor.

S-a descoperit totuși că dacă sînt educați să nu acționeze imediat și să aibă răbdare, încep să fie mai atenți la posibilele consecințe negative, iar comportamentul lor prezintă ameliorări sensibile. În cazul infractorilor aflați în închisoare, această ameliorare poate apărea destul de repede. Aceste rezultate sugerează faptul că e posibil să existe anumite tehnici care nu au fost încă aplicate în mod sistematic, dar care merită încercate, chiar și cu indivizi dificili și greu de modelat.“

Empatia și pacea sufletească plină de iubire: antidoturi ale cruzimii

Matthieu s-a întors la întrebarea lui Paul despre cum ar trebui să ne purtăm cu o persoană care manifestă cruzime. „Pentru a bate din palme, e nevoie de două mîini. Dacă cineva nu este într-o dispoziție conflictuală, este mult mai greu să ajungi să te cerți cu acea persoană. Este greu să judeci numai pe baza textelor și a biografiilor, dar există multe povestiri despre maeștri ai meditației și sihaștri din Tibet care au fost atacați de tîlhari și uneori chiar de animale sălbatice. Cînd tîlharii întîlnesc o persoană foarte senină, plină de iubire, atitudinea și intențiile lor inițiale se liniștesc, așa cum apa fiartă se răcește dacă torni peste ea apă rece. Există o mulțime de astfel de povestiri și probabil că unele dintre ele sînt adevărate.“

Jeanne Tsai l-a întrebat pe Paul: „Din experiența dumneavoastră, ne puteți spune dacă există dovezi care să indice faptul că anumite expresii faciale sau posturi ale corpului sînt dezarmante pentru oamenii care se comportă agresiv?“

După ce s-a gîndit cîteva momente, Paul a spus că nu există dovezi directe. „Se pare că persoanele care se poartă cu cruzime nu sînt sensibile la semnele de suferință sau teamă — pentru că își depersonalizează victimele. O parte a problemei stă în a găsi metode pentru a-i face să vadă că victimele sînt semeni de-ai lor. Indivizii a căror slujbă le impune să fie cruzi mărturisesc că nu reacționează la durerea altora. Surprinzător este faptul că astfel de indivizi sînt foarte cumsecade în familie. Este greu de crezut, dar asta este ceea ce relatează ei. Așadar, există și o latură negativă a acestei plasticități a creierului: oamenii pot învăța și să nu-i mai privească pe ceilalți ca pe semeni de-ai lor.“

Această concluzie mi-a reamintit de observațiile făcute asupra torționarilor. Am spus: „Cercetările făcute asupra celor care au lucrat pentru regimuri dictatoriale din America Latină și Grecia arată că procesul prin care aceștia devin torționari reprezintă o formă metodică de îndoctrinare. Se începe prin a-i convinge pe viitorii torționari că victimele sînt întrupări ale răului, și nu oameni. Primul pas este acela de a ajunge să nu te mai raportezi la celălalt ca la o ființă umană“ — depersonalizarea, așa cum a spus Paul. „Apoi, treptat, sînt convinși să facă un anumit lucru care la început este foarte neplăcut, dar care, prin repetare sistematică, ajunge să devină un obicei. Probabil că la nivelul creierului se petrec anumite schimbări nefericite.“

Matthieu a intervenit: „Știți cu toții, probabil, povestirile despre copiii războinici din Africa, forțați să ucidă o persoană pentru a-și învinge reținerile față de actul uciderii. Am auzit și povestiri despre oameni obișnuiți, forțați să muncească în lagăre de concentrare. Mulți dintre ei spun că deși în prima săptămînă aveau tot timpul lacrimi în ochi, după cîteva săptămîni deveneau indiferenți.“

La acestea am adăugat și eu o poveste despre felul în care absența empatiei deschide calea către cruzime. „În California, într-o închisoare se află un individ care și-a ucis bunicii, mama și cinci studente de la Universitatea din California. Cumnatul meu i-a luat un interviu pentru un proiect de cercetare și l-a întrebat: «Cum ai putut să faci așa ceva? Nu simți nici un fel de milă pentru victimele tale?» La care criminalul a răspuns foarte prozaic: «A, nu, dacă mi-ar fi fost milă de ele n-aş mai fi putut să le ucid.» Nu simțea nici un fel de milă și aceasta era explicația cruzimii lui.“

Cum să cultivăm empatia

Apoi am concluzionat: „Cred că deprinderea empatiei la o vîrstă foarte fragedă ocupă un loc extrem de important în cadrul acestui program educațional despre care vorbim, chiar și numai ca o vaccinare împotriva cruzimii umane care ar putea apărea în viață.“

Dalai Lama a continuat tema referitoare la cultivarea compasiunii. Răspunsul său oferea un indiciu cu privire la motivul pentru care, de foarte multe ori în cadrul discuției, se referea și la animale — și motivul pentru care fusese atît de preocupat de acel gîndăcel de pe brațul fotoliului său.

„O cale de a dezvolta empatia“, a spus el, „este aceea de a începe cu ființe minuscule, cum sînt furnicile și insectele. Ai grijă de acestea, înțelegi că și ele vor să fie fericite, să simtă plăcere și să nu sufere. Trebuie să începi de aici, de la insecte, și să ajungi să empatizezi cu ele, apoi treci la reptile și așa mai departe. În cele din urmă, vei ajunge la ființele umane în general și la tine însuți.

Pe de altă parte, dacă omori insectele și nu ții seama de faptul că și acestea își doresc să obțină plăcerea și să evite suferința, vei face același lucru și cînd va fi vorba de animale din ce în ce mai asemănătoare cu noi. Nici măcar scheunatul unui cîine rănit nu-ți va mai atrage atenția. Dacă te-ai obișnuit deja să fii indiferent față de plăcerea sau suferința unei insecte, îți va fi mai ușor să faci la fel și în cazul unei păsări, al unui cîine și chiar în cazul unei alte ființe umane, care cere ajutor. Cu o atitudine de genul «Eu nu simt nimic», îți va fi ușor să ignori suferința. Nu vei simți nimic pînă cînd ceva nu te va atinge personal.

Dacă ai o sensibilitate mai mare față de durerea și suferința animalelor“, a continuat Dalai Lama, „vei avea o sensibilitate și o empatie mai mari și față de ceilalți semeni ai tăi. În budism, există o expresie unică prin care te referi la celelalte ființe ca la o «mamă». Ideea este că totul depinde de felul în care te raportezi la celelalte ființe vii.“

Mark a observat: „Acest lucru ne creează multe probleme în Occident. De exemplu, în orașul meu, în prima zi din sezonul de vînătoare, școlile sînt închise, astfel încît toată lumea să poată merge la vînătoare. Dacă m-aș gîndi să aplic unele dintre aceste idei în educația copiilor, ar însemna să întîmpin opoziția ideologică reală a aproape 40% dintre locuitorii din zona rurală în care trăiesc.“

„Și mai este și pescuitul“, a adăugat Dalai Lama.

„Mă întreb cum ar putea fi soluționat acest conflict de valori“, a spus Mark.

„E posibil“, a sugerat Dalai Lama, „ca la un moment dat să se ajungă la interzicerea vînătorii peste tot în lume, dar este aproape imposibil să-ți imaginezi o măsură similară la scară globală în cazul pescuitului sau al păsărilor de curte.“

Cum să duci o viață bună

Owen a avut o reacție diferită, care ne-a readus la întrebarea mea de la început, despre cum să cultivi emoțiile pozitive. „Eu sînt mai convins decît am fost chiar înainte de a vorbi în prima zi cu Sfinția Sa că vorbim, de fapt, despre etică. Emoțiile sînt doar o mică parte din imaginea de ansamblu a ceea ce înseamnă să fii un om bun, să trăim corect, să facem ca oamenii să fie miloși, buni și pașnici. Cercetările lui Mark sînt extrem de importante. Am discutat despre plasticitatea creierului și despre cum i-am putea ajuta și pe adulții ca noi să se schimbe și am acceptat cu toții că acesta este un lucru dificil. O zicală spune că nu mai înveți cal bătrîn în buiestru.

Probabil că nu este chiar așa, dar cred că tipul de intervenții pe care le folosește Mark în cazul copiilor sînt extrem de importante.

Am alcătuit o listă cu unele dintre principalele virtuți și stări pozitive ale minții: cinstea sau dreptatea, iubirea sau caritatea, răbdarea, compasiunea, generozitatea, recunoștința, toleranța, curajul, onestitatea, cunoașterea de sine. Sau principii cum ar fi acela de a trata fiecare persoană ca și cum ar fi la fel de importantă ca oricare altă persoană și de a recunoaște că tu însuți nu ești mai important decît oricine altcineva. Genul de lucruri despre care ne-a vorbit Mark în această dimineață sînt moduri de a-i ajuta pe tineri să trăiască în acord cu aceste valori. Într-un fel, se poate spune că tot ceea ce discutăm aici este, de fapt, filozofie morală și că încercăm să schițăm o etică seculară. Și nu avem cum să evităm o astfel de discuție.“

Dalai Lama a dat din cap aprobator. Însă, așa cum mi-a mărturisit mai tîrziu, se temea puțin de plasarea problemei în contextul moralei, considerînd că dacă practicile sau tehnicile care ar putea fi de ajutor ar fi prezentate în termeni de progres moral, ar fi mai puțin atrăgătoare pentru o mulțime de oameni. Unii oameni sînt, firește, atrași de un asemenea progres, dar numai cîțiva aleși. El simțea că de cele mai multe ori oamenii au o atitudine de genul: „Da, e bine să fii o persoană morală, dar nu e obligatoriu.“ Pentru majoritatea oamenilor, a fi o persoană morală nu este un lucru la fel de atrăgător ca acela de a fi o persoană sănătoasă, de pildă.

Așadar, este mult mai bine să le prezinți lucrurile sub forma unei necesități — pentru că nimeni nu va spune că nu vrea să fie sănătos și fericit. El observase că mulți oameni s-au apucat de yoga nu pentru virtuțile sale spirituale, ci pentru a-și întări sănătatea. De aceea, un program educativ pentru cultivarea emoțiilor pozitive ar avea mai mult succes dacă oamenilor li s-ar spune că reprezintă o necesitate pentru dobîndirea unei sănătăți mai bune sau a fericirii.

Cea mai bună cale de a atrage publicul, considera el, este aceea de a-i prezenta dovezi sau analize științifice cu privire la felul în care pot fi cultivate emoțiile pozitive și la aspectele distructive ale vieții emoționale — fără să vorbești despre precepte etice sau morale sau despre vreo religie. Chiar și în discuțiile noastre, se temea că accentul pus asupra perspectivei budiste poate fi puțin cam exagerat, pentru că poate duce la o restrîngere a aplicabilității măsurilor. Obietivul său este acela de a ajunge la conștiința tuturor oamenilor — avem cu toții aceste emoții distructive pentru că sîntem cu toții oameni și, prin urmare, cu toții trebuie să ni le conștietizăm.

Fericire, virtute și iluzii pozitive

În acest punct, Owen a redirecționat iarăși discuția, către o descoperire legată de ceea ce spusese Jeanne Tsai, în special de sentimentul exagerat al respectului de sine ce caracterizează culturile individualiste. Owen a spus că ar dori să citeze anumite date care „s-ar putea să ne facă să avem dubii față de această perspectivă occidentală individualistă asupra sinelui. De-a lungul istoriei, filozofii au discutat intens despre relația dintre virtute și fericire și, așa cum am spus în prima zi, au ajuns la o concluzie generală, aceea că o persoană virtuoasă este o persoană fericită — că adevărata fericire vine doar odată cu virtutea.

Aducerea în această discuție a problemei sănătății mintale este ceva nou. Să luăm, de pildă, criteriile folosite de psihologi și psihiatri pentru a decide cînd o persoană este sănătoasă psihic. Lista de criterii variază, însă este interesant faptul că pe nici o listă dintre cele pe care le-am studiat în cursul cercetărilor mele nu apare bunătatea. O caracteristică care apare însă pe listele tuturor este înțelegerea corectă a propriei persoane și a lumii în care trăiești. Cu alte cuvinte, potrivit definițiilor occidentale, o persoană sănătoasă din punct de vedere mintal este o persoană care nu trăiește în iluzie, care vede lucrurile așa cum sînt.

În schimb, studiile realizate cu subiecți din America de Nord au arătat că cei care au obținut scoruri foarte ridicate în ce privește fericirea și grija pentru alții sînt persoane care se iluzionează foarte mult. Permiteți-mi să explic ce înțeleg prin iluzionare. Uneori sînt numite «iluzii pozitive», însă nu e foarte limpede că sînt cu adevărat pozitive. Majoritatea americanilor cred că ei și persoanele pe care le iubesc arată mult mai bine decît alții. Cred că ei și persoanele pe care le iubesc sînt mai deștepți decît alții. Cînd interpretează o piesă muzicală sau țin un discurs, se evaluează mult mai bine pe ei înșiși decît pe ceilalți."

Dalai Lama, care chicotise în tăcere pînă atunci, a spus cu malițiozitate: „Poate că europenii ar fi de altă părere."

La care Richie a dat replica, de acum bine cunoscută: „Cu excepția Franței, desigur."

Francisco a adăugat: „Ei bine, mulți europeni au această părere despre America."

Owen a revenit la un ton mai serios, dar informațiile pe care ni le-a relatat au stîrnit iarăși rîsul: „Înțeleg. Dar am să vă mai spun încă două rezultatele din studii realizate cu profesori americani. Să presupunem că Richie, prietenul meu Paul, Franciso și cu mine scriem un articol împreună. Acesta se publică și noi ieșim în oraș să sărbătorim evenimentul și fiecare e de acord că a contribuit la acel articol în proporție de 25%. Trec șase luni. Cineva îl întreabă pe Richie care este procentajul contribuției sale la acel articol. Și el spune 33%. Apoi îl întreabă pe Paul, și el spune tot 33%. Francisco și cu mine am contribuit tot cu 33%. Și dintr-o dată contribuțiile noastre însumate ajung la un procent de 126%. Cu cît trece mai mult timp, cu atît percepția noastră de sine ne este mai favorabilă. După 20 de ani, fiecare o să-și amintească că a contribuit cu 75% la acel articol!"

După care a continuat: „Mai există și un alt set de greșeli pe care le fac americanii din categoria celor mulțumiți și fericiți. Să presupunem că unei persoane i se spune că probabilitatea cancerului de sîn la femeile americane este de unu la nouă. Dacă întrebi una dintre aceste femei fericite care crede ea că este probabilitatea de a se îmbolnăvi de cancer la sîn, ea va răspunde «Foarte scăzută, în cazul meu.» La fel răspund și în cazul accidentelor rutiere și al tuturor tipurilor de dezastre. Chiar dacă le spui oamenilor care sînt procentajele reale, ei subestimează foarte mult probabilitatea ca acel lucru să li se întîmple lor. Acest lucru este important deoarece persoanele care au dat răspunsurile cele mai realiste, cel puțin printre americani, suferă de depresii ușoare!“

Apoi Owen a concluzionat: „Așa cum a spus Jeanne de dimineață, vorbind despre influența culturii asupra imaginii sinelui, cultura americană pune un accent foarte mare pe respectul de sine. Însă cînd ajungem la un respect de sine foarte ridicat, nu mai vedem lucrurile așa cum sînt. Cînd m-am întîlnit cu Jeanne pentru prima dată în decembrie anul trecut, ea mi-a indicat anumite cercetări recente, realizate cu subiecți japonezi. În Japonia, oamenii nu fac astfel de evaluări exagerat de optimiste, dar rămîne de văzut dacă ei sînt mai fericiți sau mai virtuoși.“

Dalai Lama a reluat ideea lui Owen despre respectul de sine: „Din punct de vedere budist, noi nu considerăm că respectul de sine ca atare este o virtute sau un bine absolut. Dacă cineva are un respect de sine exagerat, riscă să pice în aroganță, care este o perturbare mintală. Atunci, este încurajat să cultive un antidot, care să-i reducă puțin avîntul. Pe de altă parte, dacă reduci această stimă de sine pînă la o cotă foarte scăzută, va trebui să practici meditații despre importanța și valoarea vieții umane și despre faptul că tu ai aceeași natură ca și Buddha, natura luminoasă a conștiinței. A medita la astfel de lucruri te ajută să-ți recapeți respectul de sine.

Problema nu este dacă respectul de sine este un bine absolut, ci să ajungi la un respect de sine realist și echilibrat. Dacă ai un respect de sine exagerat, acesta te va face să ai așteptări mult prea mari și, la rîndul lor, acestea te vor face să fii mult mai vulnerabil la dezamăgiri. Este un lanț al slăbiciunilor."

Richie a făcut o distincție importantă: „În cercetările despre care ne-a vorbit Owen, este adevărat că cu cît oamenii declară că au emoții mai pozitive, cu atît prezintă mai mult aceste forme de iluzionare, însă această corelație nu este valabilă întotdeauna. Există un mic procent de oameni care manifestă un nivel ridicat de emoții pozitive, dar nu sînt prinși în iluzii. Ar fi interesant să-i studiem pe acești oameni. În cazul lor, am putea constata un respect de sine moderat — nu exagerat — și o evaluare mult mai precisă a realității."

Matthieu s-a întors la practica spirituală tibetană, în care, a spus el, „este foarte important să cultivi umilința. Dacă întrebi un mare învățat ce știe, el îți va spune: «Nu știu nimic.» Uneori, apare astfel o situație foarte interesantă. Îmi amintesc de doi mari învățați din Tibet care au venit în vizită la o mănăstire din Nepal, la Khyentse Rinpoche, unul dintre cei mai mari învățători din ultimul secol. Unuia dintre cei doi învățați i s-a cerut să țină o prelegere și el a spus: «Eu nu știu nimic.» Apoi a adăugat despre prietenul său: «Nici el nu știe nimic.» Era absolut convins de modestia colegului său!"

Cu aceasta, ne-am oprit pentru pauza de ceai. În timpul pauzei, Mark a discutat cu Dalai Lama despre posibilitatea de a le ține profesorilor din școlile tibetane prelegeri despre metodele de învățare socială și emoțională. Dalai Lama l-a invitat pe Mark sau pe unul dintre colegii săi să vină la Dharamsala pentru a le prezenta aceste metode profesorilor tibetani, în timpul sesiunilor lor anuale de pregătire.

Există un bine universal?

După pauza de masă, tonul discuției s-a schimbat. Dacă înainte de pauză cei care au luat cuvîntul i s-au adresat, mai mult sau mai puțin formal, lui Dalai Lama, în această ultimă oră de discuții a zilei intervențiile au fost mult mai spontane, participanții discutînd mai mult unii cu alții.

Am deschis sesiunea cu o idee care apăruse în timpul pauzei de ceai. „Cum se poate combina în mod pertinent ceea ce a spus Jeanne de dimineață cu ceea ce a spus Mark? Cum pot fi introduse astfel de lecții în școli sau cum le pot fi oferite ele oamenilor într-un mod care să respecte și să valorifice diferențele culturale? Mark a afirmat că elevilor implicați în astfel de programe li se spune că toate emoțiile sînt acceptabile. Însă din punct de vedere budist, nu toate emoțiile sînt acceptabile. Acesta este doar un exemplu privind modalități diferite de a valoriza emoțiile, de la o cultură la alta, așa cum a spus Jeanne. Cum putem ține seama de astfel de diferențe?

„Nu știm“, a spus Mark. „Concepția răspîndită în America de Nord și Europa, potrivit căreia e bine să vorbești despre sentimentele tale, s-ar putea să fie eficientă doar în cultura occidentală, nu e obligatoriu să fie valabilă și în alte culturi. Ar trebui să recunoaștem faptul că astfel de programe educaționale reprezintă, într-o oarecare măsură, un substituit artificial pentru o armonie care lipsește.

Cred că toate lucrurile despre care am vorbit azi dimineață sînt, în fond, trăsături universale — ideea de autocontrol, conștientizarea stărilor lăuntrice ale minții, gîndirea anticipativă, folosirea inteligenței. Cred că diferențele se află la nivelul detaliilor. De exemplu, în cadrul programului PSGA, profesorul alege în fiecare zi un alt elev care să-i fie asistent. Acesta stă în fața clasei și îl ajută pe profesor în timpul lecției. Poate să țină planșele sau să interpreteze un anumit rol dintr-o povestire.

La sfîrșitul lecției, copilul este complimentat. De pildă, profesoara ar putea spune: «Ai fost un asistent foarte bun astăzi»; sau «Ești un copil foarte bun și prietenos»; sau «Îmi plac pantofii tăi.» Apoi, copilul alege doi colegi de clasă pe care vrea să-i laude. Și, în cele din urmă, își face singur un compliment în fața întregii clase. Complimentele sînt scrise pe o foaie de hîrtie, puse în plic și trimise acasă părinților, cărora li se cere să mai adauge și ei un compliment.

Aceasta este o idee tipic americană și nu cred că ar funcționa prea bine în cadrul culturilor asiatice. Înseamnă a-l încuraja pe copil să se umfle în pene, dacă vreți, pentru a-i dezvolta conștiința importanței de sine. Am aplicat acest model în Olanda, Anglia și America, iar părinții sînt de-a dreptul entuziaști. Lipesc scrisoarea pe perete, acasă. De multe ori spun: «În fine, auzim și noi lucruri bune despre copilul nostru. Acestea îl fac pe el să se simtă bine, dar și pe noi.» Însă aceeași idee ar putea să producă efecte contrare sau să fie considerată stranie în alte culturi."

Jeanne Tsai i-a răspuns lui Mark, relatîndu-i o povestire despre ea. „Cînd am absolvit liceul, a avut loc o ceremonie în care directorul îl nominaliza pe fiecare elev în parte. În timp ce directorul vorbea despre meritele fiecărui elev, asupra acestuia era focalizată lumina unui reflector. Toți prietenii mei americani de origine europeană radiau de bucurie cînd se apropiau de scenă și zîmbeau larg către asistență, în timp ce directorul spunea, de pildă, că respectivul a avut rezultate foarte bune la matematică și acum va merge la cutare sau cutare facultate.

Cînd mi-a venit rîndul, mă uitam în pămînt în timp ce directorul vorbea despre realizările mele ca elev. Așa credeam că trebuie. Eram umilă, așa cum mă învățaseră părinții mei să fiu. Apoi am înțeles că colegii mei americani vor crede că mă uit în jos pentru că mă simțeam tristă, și nu mîndră. Cînd am înțeles acest lucru, mi-am ridicat privirea și am zîmbit, dar prietenii mei mi-au mărturisit mai tîrziu că nu mi-au înțeles comportamentul. Iată un exemplu de diferențe culturale."

Dalai Lama s-a frecat cu mîna pe cap rîzînd pe înfundate.

Mark a ridicat apoi problema diferențelor culturale într-un context mai larg, spunînd: „Încă o dată spun, acestea sînt diferențe mărunte, nu fundamentale — dar trebuie să ținem seama de ele pe măsură ce modelul devine cultural."

Ca pedagog în America, Mark era deja conștient de aceste aspecte, legate de diversitatea culturală. Și totuși, atunci cînd a lucrat cu elevi din alte țări, de pildă din Olanda sau din Marea Britanie, a constatat adesea că oamenii de acolo au spus la început că astfel de programe educaționale sînt „prea americane“ și că ele nu vor funcționa în cultura lor. În astfel de situații, Mark îi încurajează să modifice programele pentru a se potrivi cît mai bine în contextul culturii lor, însă atunci cînd revine în acea țară, după cîteva luni, constată că ei aplică programele exact așa cum le-au primit, spunînd că par să funcționeze foarte bine și așa. Astfel de surprize l-au adus pe Mark la concluzia că accentul pus de Dalai Lama pe trăsăturile comune ale oamenilor nu este important doar în plan etic, ci are și o latură practică.

Laudă, bunătate și învățare eficientă

Într-o scurtă conversație avută în treacăt, cineva din grupul nostru i-a făcut lui Mark o sugestie pentru PSGA, pe care acesta a adus-o în discuție: recunoașterea și aprecierea actelor altruiste — lucruri făcute de copii pentru a-i ajuta pe alții — în locul complimentelor legate de aspectul fizic sau altele de aceste gen. „Este o idee foarte interesantă“, a spus Mark. „La întoarcere, o să încercăm să experimentăm cu cîteva clase astfel de complimente.“

Dalai Lama i-a sugerat: „Laudele aduse copiilor constituie una dintre cele mai eficiente metode de corectare a comportamentului. De exemplu, dacă întîi lauzi copilul și apoi îi atragi atenția asupra greșelilor, spunîndu-i: «Ești un copil foarte isteț, o să poți corecta această situație», îi vei da foarte multă încredere în el.“

Această afirmație a fost cea mai mare surpriză a zilei pentru Mark, care se aștepta ca Dalai Lama să obiecteze la ideea laudei, deoarece i-ar putea stimula pe copii să se supraaprecieze, exagerîndu-și egoul — sau cel puțin i-ar face să se concentreze prea mult asupra propriei persoane. Dar, așa cum a înțeles acum Mark, Dalai Lama era conștient de nevoia de a-i ajuta pe copii să-și dezvolte o încredere sănătoasă în sine și de a le da sentimentul că eforturile lor sînt apreciate.

Apoi, Dalai Lama a dezvoltat ideea încurajării pozitive. „Cînd un dresor lucrează cu animale de circ, indiferent că este vorba de lei sau tigri — sau de balene ucigașe — nu le dresează doar prin pedepse. El folosește întotdeauna încurajarea pozitivă, de pildă, dîndu-i balenei pești. Oamenii nu sînt ființe foarte puternice din punct de vedere fizic, însă mințile noastre sînt foarte puternice, așa că cea mai bună cale de a schimba oamenii este bunătatea autentică. Laudele îl fac pe copil să fie bucuros și entuziast. Mărturisesc că nu am petrecut pînă acum nici o zi întreagă alături de un copil! Probabil că dacă aș petrece nu o zi întreagă, ci doar o zi de școală în preajma lor, le-aș rupe urechile! Apoi a izbucnit în rîs, mimînd cum ar face asta.

„Ei bine“, i-am sugerat eu, „nu uitați de broasca țestoasă.“

A izbucnit iarăși în rîs, încrucișîndu-și brațele ca în povestea cu țestoasa și apoi a spus: „În tibetană există o zicală potrivită în acest caz: «Dacă ești furios, mușcă-ți degetele.»“

Richie a adăugat: „Sfinția Voastră, există într-adevăr date științifice care atestă faptul că se pot învăța lucruri foarte diverse apelînd la încurajare, și nu la pedeapsă. Recompensarea unui comportament dezirabil duce la o mai bună învățare decît pedepsirea.“

Paul a intervenit și el. „Un alt studiu pe același subiect, realizat acum aproximativ 30 de ani, arată că dacă profesorul zîmbește atunci cînd predă, elevii rețin mai multe din cele spuse de el decît dacă acesta n-ar zîmbi. Despre asta vorbeați și dumneavoastră, cum să folosești bunătatea într-un context bun. Cred că aceasta este o altă trăsătură universală.“

Aici am adus și eu în discuție un alt studiu: „Emoțiile perturbatoare interferează cu abilitatea de a recepta și a înțelege informația. Dacă copiii sînt nervoși, nu pot învăța bine. Într-un fel, introducerea unor astfel de programe în școli îi poate ajuta pe dascăli să-și îndeplinească misiunea principală. Studiile efectuate asupra unor programe de genul celui prezentat de Mark au arătat că, după un an sau doi de aplicare, performanțele școlare ale copiilor s-au îmbunătățit."

Toate aceste date științifice rezonau cu ideile lui Dalai Lama, așa cum mi-a mărturisit el mai tîrziu. Pentru el, scopul cel mai adînc al dobîndirii cunoștințelor este acela de a reduce diferența dintre distorsiunile percepției noastre și realitate. La baza acestei viziuni filozofice stă ideea că tocmai ignoranța și neputința noastră de a percepe corect realitatea stau în calea împlinirii propriilor aspirații. Prin procesul de dobîndire a cunoștințelor, ne putem apropia mai mult de realitate și astfel ne putem rezolva problemele. Dar, așa cum a reieșit și din discuțiile noastre din această săptămînă, există multe emoții distructive care stau în calea perceperii corecte a realității. În această privință, Dalai Lama considera că este important să introducem în sînul educației ideea că limpezirea minții este un pas esențial în procesul de învățare.

Schimbarea sistemului educațional

Paul ne-a readus la ideea lui Mark, referitoare la lipsurile care pot apărea dacă relația dintre părinte și copil nu merge bine. „Cum funcționează tehnicile tale în cazul unor copii cu handicapuri emoționale și care provin din medii nefavorabile — să zicem, părinți care suferă de depresie sau care nu agreează contactul fizic?"

Mark a răspuns: „Trebuie să ne gîndim la aceasta ca la o problemă de sănătate publică. Unii copii au un trecut încărcat de traume și greutăți, iar alții au părinți care îi sprijină foarte mult. Putem spune că la copiii normali, aceste programe întăresc imunitatea. Îi ajută să rezolve mai ușor problemele și să vorbească mai ușor despre emoțiile lor. Însă nu poate fi vorba de ameliorarea problemelor de comportament, pentru că acești copii nu au probleme de acest gen.

Cel mai mare impact îl au însă asupra copiilor cu probleme emoționale medii, nu grave.“ De pildă, Mark ne-a povestit că copiii deprimați beneficiază cel mai mult de pe urma programelor de învățare socială și emoțională, în vreme ce aceia al căror comportament este scăpat complet de sub control sau care au probleme de sănătate mintală grave au nevoie de un sprijin mult mai serios. Programele de acest gen nu-i ajută prea mult nici pe copiii care suferă de tulburare de deficit de atenție — în unele cazuri pentru că au leziuni organice, ca în situația copiilor care au suferit o intoxicație cu alcool în stadiu intrauterin. Apoi a conchis: „Acești copii au dificultăți foarte mari cu învățarea prin experiență. Așadar, acestea reprezintă limite clare ale aplicabilității unui model de sănătate publică.“

Apoi Mark a trecut la o problemă înrudită, din sfera politicilor publice, educația profesorilor. „Profesorii parcurg patru ani de facultate, dar nu li se cere să se înscrie la un curs în care să fie abordate problemele despre care am discutat noi astăzi — în nici o universitate din lume. Ei învață despre programele educaționale și despre istoria pedagogiei. Învață despre domeniul pe care și l-au ales, cum ar fi matematica sau științele naturii. Poate învață și cum să încurajeze sau să pedepsească copiii — dar nu învață nimic despre dezvoltarea emoțională. Nu învață cum să-i facă pe copii să fie mai conștienți, în orice sens al cuvîntului, sau cum să creeze armonie. Dacă vrem să avem un impact important, atunci trebuie să începem prin a-i învăța pe profesori toate aceste lucruri înainte să intre în sala de clasă.“

„Într-un fel“, a spus Dalai Lama, „acest lucru este mai ușor de implementat, pentru că mergi direct la sursă.“

„Da“, a spus Mark, „este ușor de implementat — dar este foarte greu să determini sistemul pedagogic să vadă că acesta este un subiect de maximă importanță. Nu cunosc nici o universitate în America care să le ceară profesorilor un curs despre dezvoltarea emoțională și socială a copilului înainte de a li se permite să predea. Aceasta este o problemă majoră la nivelul politicilor publice."

Eu am prezentat o perspectivă diferită: „În America și în alte țări dezvoltate, oamenii au început să devină din ce în ce mai conștienți de faptul că ceva nu funcționează cum trebuie, în special în privința educației copiilor. Acesta devine un factor de motivație pentru introducerea anumitor schimbări în școli. Acum o lună, am fost rugat de un profesor dintr-un orășel, numit Littleton, să merg în Colorado pentru a ține o prelegere în fața membrilor asociației directorilor de școală din acest stat."

Apoi i-am povestit lui Dalai Lama despre incidentul tragic care a avut loc la Liceul Columbine din Littleton, în care doi elevi și-au ucis un profesor și 12 colegi de clasă înainte de a se sinucide. „Din păcate, astfel de incidente au loc tot mai des. Și îi determină pe dascăli să fie din ce în ce mai deschiși în fața schimbărilor. Multe dintre aceste programe de învățare socială și emoțională sînt introduse în școli ca programe de prevenire a violenței. Dar, așa cum ați spus, dacă vrem să educăm copiii în spiritul acestor programe, avem nevoie de o atmosferă de bunăvoință iubitoare — ceea ce înseamnă că trebuie să-i instruim mai întîi pe profesori."

„Lucrînd în mediul academic", a adăugat Alan, „întîlnesc acest gen de rezistență chiar printre colegii mei. Provocarea este să ne străduim noi înșine — era cît pe-aci să spun «ei» — să devenim mai buni, să aducem mai mult altruism etc. în sălile de curs, adică să ne schimbăm noi, profesorii. Rezistența foarte mare nu este față de ideea că societatea ar trebui să se schimbe sau că altcineva ar trebui să se schimbe, ci față de ideea că noi, profesorii, ar trebui să ne schimbăm. Există un fel de inerție și de teamă, ceva de genul: «Ar fi mult prea greu... Nu cred că pot să fac acest lucru... Pot să scriu cărți, dar aș putea face asta? Poate că nu.»

Creştinismul şi iudaismul şi de asemenea ştiinţa", a continuat Alan, „ne oferă puţine speranţe pentru o astfel de schimbare interioară. De regulă, credem că schimbările vin din afară. În tradiţia iudeo-creştină, schimbarea vine din bunăvoinţa sau graţia divină. În ştiinţă, vine prin consumul de medicamente sau prin vreun procedeu de terapie genetică."

Richie era mult mai optimist. „Cred că în astfel de cazuri, învăţarea prin puterea exemplului este foarte importantă. Mark vorbea de puterea exemplului. Gîndiţi-vă la cîte lucruri s-ar putea schimba dacă ar exista în fiecare şcoală cel puţin un profesor care să manifeste o bunăvoinţă iubitoare şi compasiune."

Legat de aceasta, m-am gîndit că, deşi există astfel de profesori devotaţi în şcoli, ei nu sînt priviţi ca nişte modele de urmat. Este nevoie atît de programe care să dezvolte aceste atitudini la profesorii care nu le posedă în mod natural, cît şi de un sprijin instituţional.

Richie a continuat, sugerînd că dacă aceşti profesori ar fi văzuţi drept modele demne de urmat şi dacă ceilalţi ar fi încurajaţi să adopte aceeaşi atitudine, „ar apărea o rază de speranţă în sistemul educaţional. Trebuie să începem cu paşi mici, iar această schimbare se poate realiza prin crearea unor modele."

„Această notă optimistă", am spus eu, „este foarte potrivită pentru încheierea discuţiilor de astăzi."

La sfîrşitul zilei, Dalai Lama mi-a spus că a fost foarte încîntat să afle de aceste programe de educaţie emoţională — se potriveau foarte bine cu viziunea sa asupra scopului profund al „educaţiei" în genere: orice sistem educaţional trebuie să cuprindă lecţii despre minte şi emoţii.

Ziua a cincea: Motive de optimism

◆

24 martie 2000

CAPITOLUL 13

Studiul științific al conștiinței

Cea de-a cincea zi a întîlnirii urma să ne reamintească faptul că discuția noastră despre emoțiile distructive făcea parte dintr-o agendă mai cuprinzătoare: explorarea modurilor în care budismul combinat cu știința occidentală ar putea să ne ofere o înțelegere mai profundă a minții omenești. Pentru Dalai Lama, știința creierului îi oferă psihologiei budiste informații despre partea de „*hardware*“ care ar sta la baza părții sale de „*software*“, adică teoriile budiste asupra minții. Așa cum mi-a mărturisit, înțelegerea bazelor neurobiologice ale stărilor mintale constituie unul dintre cele mai mari cîștiguri pe care gînditorii budiști le pot obține de pe urma dialogului cu știința. Știința creierului poate oferi o validare solidă — sau o infirmare — a teoriilor budiste asupra minții.

Epistemologia budistă face distincție între ceea ce nu se știe încă și ceea ce se știe că nu este posibil. Descoperirile din neurologie, considera Dalai Lama, nu sînt, pînă în acest moment, în contradicție cu gîndirea budistă. Și, în spiritul cercetării autentice, interesul său a sporit vizibil atunci cînd au fost aduse în discuție astfel de descoperiri, așa cum s-a întîmplat în această ultimă zi.

În această ultimă dimineață a întîlnirii noastre, în timp ce toți stăteam în picioare, așteptînd ca Dalai Lama să ia loc, acesta a făcut un tur, trecînd pe la toți vorbitorii de pînă atunci, strîngînd mîinile fiecăruia. În încăpere se instalase o atmosferă foarte plăcută și tihnită în timp ce ne ocupam locurile. Peste noapte căzuse o ploaie blîndă și liniștită; cerul se înseninase și aerul era proaspăt.

Astăzi, urma să ne întoarcem de la domeniul aplicațiilor practice la o agendă științifică mai largă. Francisco Varela urma să fie primul vorbitor, iar Richie Davidson al doilea. Cum Dalai Lama îl cunoștea atît de bine pe Francisco, am spus doar, zîmbind: „Așa cum știți, Francisco Varela deține funcții de cercetare la multe instituții prestigioase din Franța — dar pentru că vorbesc atît de prost franceza, am să vă scutesc de chinul de a mă asculta pronunțînd numele acestor instituții și am să-i dau cuvîntul direct lui Francisco.“

O teorie radicală

Dintre toți oamenii de știință care veniseră la Dharamsala pentru această întîlnire, Francisco Varela avea, poate, cea mai interesantă poveste de viață — cel puțin în privința distanțelor, dacă nu și a timpului. Francisco s-a născut la Tulcahuano, în sudul statului Chile, unde tatăl său, inginer, era însărcinat cu activități portuare. Francisco își petrecea vacanțele în Monte Grande, un sat îndepărtat, doar cu vreo 50 de locuitori, situat în Anzii chilieni, unde trăia bunicul său și unde oamenii continuau să trăiască ca în secolul al XIX-lea: nu existau drumuri, televizor sau radio. Pentru el, Monte Grande era căminul său spiritual.

Cititor pasionat, cu înclinație către știință, Francisco nu a prea îndrăgit școala și a fost un elev mediu pînă a intrat la facultate, unde performanțele obținute în biologie sub îndrumarea mentorului său, Humberto Maturana, i-au adus o bursă de doctorat la Harvard. Era în 1968, anul în care reorganizarea instituțiilor sociale, ce măturase întreaga lume ajunsese la apogeu.

După terminarea facultății, Francisco a devenit fascinat de marea întrebare filozofică la care neurologia căuta un răspuns: care este legătura dintre minte și creier? În spiritul vremii, era foarte critic la adresa paradigmei dominante a momentului, care vedea creierul după modelul unui sistem de procesare a informației în genul computerului. Dar așa cum îi stă bine unui om de știință, a plecat de la lucrurile elementare, concentrîndu-și cercetările asupra ochiului de albină, un aparat vizual complex, complet diferit de ochiul vertebratelor, ca să nu mai vorbim de cel al omului. Îndrumătorul său, Thorsten Wiesel, avea să cîștige mai tîrziu premiul Nobel pentru cercetări asupra aparatului vizual.

În 1970, Francisco a refuzat o slujbă la Harvard pentru un post la Universitatea din Chile — o alegere motivată, în parte, de faptul că Allende tocmai cîștigase alegerile în această țară și Francisco, avînd o orientare politică de stînga, era un susținător entuziast al acestuia. A fost o epocă de speranță și deschidere în Chile, unde socialismul egalitarist promitea să aducă o nouă ordine socială și economică.

Optimismul acelor vremuri se reflecta și în atmosfera deschisă din universitate. Împreună cu vechiul său mentor (acum coleg), Humberto Maturana, Francisco s-a angajat în cercetări la frontiera biologiei. Împreună cu Maturana, Francisco a dezvoltat teoria radicală a ceea ce ei numesc „autopoiesis“ (adică autoreproducere), care explică felul în care un organism viu se naște și-și perpetuează identitatea chiar dacă toate elementele din care este alcătuit se află într-o schimbare continuă[1]. Așa cum spune el, o celulă „se naște dintr-un amestec de chimie și fizică“; fiind o rețea autoorganizată de reacții biochimice, ea produce molecule care creează apoi o barieră ce limitează însăși rețeaua.[2] Cu alte cuvinte, celula se autocreează.

În loc să reducă viața la moleculele componente, autopoiesis-ul vede organismul ca fiind mai mult decît suma părților sale. Proprietățile întregului apar din dinamica părților, dar nu pot fi explicate apelînd doar la suma părților sale. Teoria se aplică la toate formele de viață, de la o singură celulă pînă la sistemul imunitar, minte și chiar la comunități întregi, așa cum au spus Varela și Maturana mai tîrziu, în lucrarea lor din 1987, *The Tree of Knowledge* (*Copacul cunoașterii*)[3]. La începutul anilor '70, teoria autopoiesis-ului era considerată o erezie, deși acum influențează gînditori dintr-o diversitate de domenii, de la filozofia minții și științele cogniției pînă la teoria complexității.

Apoi, au venit zilele sumbre ale anului 1973 — după lovitura de stat militară condusă de Pinochet, universitatea a ajuns sub controlul poliției și Francisco s-a văzut amenințat cu închiderea laboratorului dacă nu-și denunța colegii care colaboraseră cu Allende. Cercetările pe care le făcea împreună cu Maturana au fost oprite. Mai mult, poliția începuse să-i încolțească pe mulți dintre prietenii și colegii lui Francisco. Cum și el fusese un membru activ în politica de stînga, a înțeles că era doar o chestiune de timp pînă ce poliția va ajunge și la el. Împreună cu soția și cu cei trei copii, Francisco a fugit în Costa Rica, cea mai îndepărtată țară în care își puteau permite să ajungă și care mai accepta încă refugiați politici din Chile. Ajungînd acolo cu doar 100 de dolari în buzunar, Francisco a obținut o slujbă ca profesor de biologie la universitate.

O întîlnire decisivă

Următoarea schimbare importantă a avut loc la numai cîteva luni, cînd i s-a oferit o slujbă la Universitatea Colorado din Denver. Ajungînd acolo în 1974, Francisco s-a întîlnit curînd cu Jeremy Hayward, un fizician format la Cambridge, pe care îl știa de la Harvard și care între timp renunțase la cariera științifică pentru a studia cu Chogyam Trungpa, un lama tibetan. Trungpa era o raritate la acea vreme, un foarte reputat călugăr tibetan care se refugiase din Tibet în același an cu Dalai Lama, în 1959, și mersese să studieze la Oxford. A devenit unul dintre primii profesori proeminenți de budism tibetan din Occident, într-o vreme în care era încă o minune să întîlnești un lama tibetan în America.

La acea vreme, Francisco se simțea ca și cum întreaga sa viață fusese ștearsă cu buretele. Ororile violentei lovituri de stat din Chile, distrugerea bruscă a unei lumi raționale, care, pentru el, avea sens, îi lăsaseră sentimentul că plutește în derivă. Nu existau explicații satisfăcătoare pentru cruzimile la care asistase. Toți acei ani de filozofie și raționalism, de marxism și știință, nu-l ajutau; lumea nu mai avea nici un sens pentru el. Așa că atunci cînd Hayward i-a spus: „Vino să-l cunoști pe Trungpa“, Francisco și-a spus: „La naiba — de ce nu?“ Și s-a dus.

Deși un raționalist care nu avea nici un interes pentru filozofia sau religia orientală, Francisco a fost totuși impresionat de Trungpa — de mintea sa ascuțită, de umorul și spiritul său de observație. La un moment dat, în cursul discuției, Francisco i-a povestit lui Trungpa despre confuzia lui și i-a spus că nu știa ce să facă. Trungpa i-a aruncat o privire lungă și pătrunzătoare, după care a spus: „De ce vrei neapărat să faci ceva? Ce-ar fi să nu faci nimic?“

La auzul acestor cuvinte, mintea lui Francisco s-a blocat. A nu face nimic reprezenta o propunere radicală pentru cineva învățat să gîndească tot timpul, să analizeze tot timpul. Însă viața ne învață că uneori toată această frămîntare duce la și mai multă confuzie. Și dintr-o dată *whammo* — dintr-o dată exista o alternativă, liniștea sufletească și chiar un posibil sens. „Dar cum reușești acest lucru?“, a întrebat Francisco. „Am să te învăț eu“, i-a răspuns Trungpa — și a început chiar atunci să-l învețe practica meditației.

Meditația a devenit o adevărată dragoste pentru Francisco, o pasiune. Curînd, a început să meargă la un centru din Munții Stîncoși, unde se retrăgea cîte o lună pentru meditație. Meditația a venit să-i ostoiască o sete veche. A înțeles că dincolo de acest ego de atotcunoscător, de raționalist și de om de știință, fundamentele existenței îi erau necunoscute. Prin meditație, a descoperit un sentiment al existenței în adîncul ființei sale, fără să trebuiască să-l articuleze sau să-l exprime în vreun fel. Acea bucurie pură, plăcerea simplei existențe părea firească, bună, chiar fascinantă.

Neîncrezător la început, Francisco a început să-i citească pe clasicii budismului și comentarii, ceea ce i-a permis să descopere frumusețea concepției budiste, nu doar ca practică, ci și ca filozofie și chiar ca știință a minții. Pe măsură ce a dobîndit o cunoaștere solidă a concepției budiste, a început să reflecteze asupra relațiilor dintre aceasta și știința occidentală.

Trungpa întemeiase de puțin timp Institutul Naropa, o universitate în Boulder, care studiază teme ale budismului. Împreună cu Jeremy Hayward, Francisco și alții au alcătuit programul unei școli de vară, dedicată studierii relațiilor dintre știință și budism. Programul Perspective Contrastante în Științele Cogniției a adunat un grup eterogen de 25 de specialiști în budism și științele minții. Însă această primă întîlnire dintre budism și știință s-a dovedit un dezastru. În loc să fie un dialog, această incursiune s-a transformat într-o confruntare, nici una dintre părți nu a ascultat ce spunea cealaltă. Discuțiile au fost foarte aprinse și s-au produs neînțelegeri grave. Nu a apărut nici o urmă a deschiderii necesare dialogului autentic, ca să nu mai vorbim de spiritul de prietenie, esențial pentru un dialog.

În mod paradoxal, acest eșec urma să se dovedească util pentru plănuirea întîlnirilor organizate de Institutul pentru Minte și Viață. A fost, în primul rînd, o lecție care l-a avertizat pe Francisco asupra faptului că nu era de ajuns să adune la un loc specialiști de vîrf și budiști — oamenii de știință trebuiau să fie deschiși dialogului (și la fel și reprezentanții taberei).

Apoi a avut loc o întîlnire cu singurul budist care era potrivit pentru un astfel de dialog: Dalai Lama. În 1983, Francisco a fost invitat la o întîlnire în Austria, despre spiritualitate și știință, unde Dalai Lama era unul dintre vorbitori. La o masă de la începutul conferinței, Francisco a primit un loc lîngă Dalai Lama. „Vă ocupați de studiul creierului?“, l-a întrebat Dalai Lama — și s-a lansat imediat într-o serie de întrebări despre creier. Această conversație a continuat în particular, pe toată durata conferinței, lăsîndu-le amîndurora sentimentul că trebuie să continue discuțiile.

Deși în 1980 Francisco s-a întors să predea în Chile, în 1984 se afla în Germania, la Institutul Max Planck, pentru ca un an mai tîrziu să se mute la Paris, unde s-a alăturat Centrului de Cercetări în Epistemologia Aplicată, un grup de specialiști de pe lîngă École Polytechnique. În 1988, a fost numit director de cercetare la Centre National de la Recherche Scientifique. În anii în care s-a ocupat de noile sale responsabilități din Franța, Francisco nu a mai putut să se întîlnească cu Dalai Lama.

Apoi, în primăvara lui 1985, în timp ce vorbea cu buna sa prietenă, Joan Halifax, Francisco a aflat că fusese deja plănuită o întrunire pe tema budismului și științei de către un grup condus de Adam Engle, care aflase și el de interesul lui Dalai Lama pentru un dialog cu oamenii de știință. Francisco a pus imediat mîna pe telefon și l-a sunat pe Adam, care i-a spus că întîlnirea pe care o plănuiseră cu Dalai Lama urma să se concentreze asupra relațiilor dintre budism și fizică. Francisco a argumentat convingător faptul că întrunirea ar fi mult mai fertilă dacă s-ar concentra asupra relațiilor dintre budism și științele cogniției și a întrebat dacă s-ar putea alătura echipei pentru a organiza această întrunire[4]. Cei doi și-au unit forțele pentru organizarea a ceea ce a devenit de atunci încoace seria întîlnirilor Institutului pentru Minte și Viață, Francisco fiind savantul fondator, iar Adam, administratorul.

Întîlnirea de faţă era a patra la care participa Francisco; stabilit la cartierul său general din Paris, el este astăzi recunoscut în întreaga lume drept lider în combinarea neurologiei, psihoneuroimunologiei, fenomenologiei şi ştiinţelor cogniţiei. Pe lîngă funcţiile academice pe care le îndeplineşte, Francisco a publicat peste 200 de articole în reviste ştiinţifice, majoritatea despre mecanismele biologice ale cogniţiei şi conştiinţei şi a scris şi editat 15 cărţi, multe dintre acestea traduse în mai multe limbi. Ca om de ştiinţă, Francisco este greu de catalogat. El a trecut cu abilitate de la neurologie la imunologie, de la ştiinţele cogniţiei la filozofia minţii şi de aici la biologia teoretică. Este un adevărat erudit, care combină precizia experimentală cu o mare creativitate teoretică[5].

Din păcate, Francisco se lupta de multă vreme cu hepatita C; cu cîteva luni urmă, după ce aşteptase cu înfrigurare să se găsească un donator, Francisco a trecut printr-o operaţie de transplant de ficat. Nu a ştiut pînă în ultimul moment dacă va putea veni la Dharamsala. A venit însoţit de soţia lui, Amy Cohen, o psihanalistă născută în America, care sperase să participe şi ea la întîlnirea Institutului pentru Minte şi Viaţă din 1991, însă la acea vreme era însărcinată cu fiul lor, Gabriel, aşa că a trebuit să rămînă acasă. În timpul întîlnirii de faţă, Francisco lua un adevărat cocktail de medicamente şi, împreună cu Amy, îşi supraveghea cu mare atenţie starea de sănătate. Acum, în ultima zi, Francisco a început ceea ce avea să fie ultima sa expunere ştiinţifică în prezenţa lui Dalai Lama.

Un dar de viaţă

„Sfinţia Voastră“, a spus Francisco, „ca şi colegii mei de pînă acum, aş dori să încep cu un gînd personal. Mi se pare o adevărată minune că mă aflu aici, alături de dumneavoastră, încă o dată. Este cu adevărat uimitor faptul că am putut păstra legătura de-a lungul anilor. Însă acum, în mod special, este pentru mine un dar de viaţă faptul că m-am întors aici şi am șansa de a vorbi cu dumneavoastră." Apoi Francisco a adăugat: „Pentru mine, bunătatea și sprijinul pe care mi le-ați acordat în momentele dificile au fost de-a dreptul vitale", după care a făcut o pauză, părînd să-și stăvilească lacrimile.

Într-un fel, se putea spune că grație lui Dalai Lama Francisco era încă în viață. Francisco fusese diagnosticat cu cancer la ficat, provocat de hepatita C, în primăvara lui 1997. După operație, i s-a spus că ar trebui să se înscrie pe lista de așteptare pentru un transplant de ficat. Însă Francisco începuse să se întrebe cît de departe ar trebui să meargă cu efortul de a se menține în viață și se gîndise serios să nu se înscrie pe lista de așteptare — fapt ce-i atrăgea o moarte rapidă.

În timp ce-și cîntărea decizia, Francisco a primit pe neașteptate un fax de la Dalai Lama, care îi spunea că auzise că este bolnav și spera că va face tot ce-i stă în putință pentru a continua să trăiască. Francisco a luat acest mesaj ca pe un semn și în același timp ca pe un sprijin emoțional, de care avea atîta nevoie. Primind această încurajare, el s-a hotărît să-și treacă numele pe lista de așteptare pentru un transplant de ficat; această intervenție chirurgicală a avut loc în anul dinaintea întîlnirii noastre. Operația de transplant este întotdeauna riscantă și Francisco a fost nevoit să stea trei luni de zile la terapie intensivă, pentru că organismul său părea să respingă noul organ. Cu toate acestea, cînd a venit la Dharamsala, el părea surpinzător de optimist.

Fiind cel mai experimentat dintre vorbitori, Francisco luase cuvîntul de multe ori pînă atunci. Însă astăzi era o situație deosebită, așa cum mi-a mărturisit mai tîrziu — în timp ce-și începea expunerea, s-a simțit puțin copleșit. Dacă lucrurile ar fi luat alt curs, poate că acest moment nu ar mai fi existat.

În timp ce se așeza pe scaunul vorbitorului, Francisco era copleșit de un sentiment de recunoștință față de Dalai Lama, pentru sprijinul pe care i-l acordase în timpul lunilor dificile. Cînd Dalai Lama l-a întîmpinat pe Francisco în pauza de ceai din prima zi a întîlnirii — prima dată cînd se vedeau după operație — l-a îmbrățișat îndelung, păstrînd o tăcere ca de rugăciune. Stînd acum lîngă Dalai Lama, Francisco se simțea copleșit de căldura și grija sa și avea sentimentul unei calde apropieri. Părea să fie mai degrabă o reuniune personală, decît o sesiune științifică — ca o discuție cu un vechi prieten.

Această atmosferă grea s-a schimbat de îndată ce Francisco și-a deschis laptopul pentru a face o prezentare în PowerPoint — prima din cadrul întîlnirii — și se pare că prima la care asista Dalai Lama. Cînd ecranul cu cristale lichide s-a luminat prima dată, Dalai Lama a exclamat: „Foarte impresionant!“ Apoi a apărut prima imagine grafică: titlul expunerii străbătea ecranul într-o mișcare de animație. Această imagine a stîrnit aplauze spontane, iar Sfinția Sa a rostit echivalentul în tibetană al lui „Uau!“

„Știam că o să vă placă, Sfinția Voastră“, a spus Francisco rîzînd, după care a continuat: „Am dori să discutăm despre posibilitatea de a lărgi acest proiect, de a vedea cum ar putea fi continuate cercetările inițiate de Institutul pentru Minte și Viață. Mai întîi eu și apoi Richie vom discuta despre ceea ce se face la ora actuală în acest sens. Cu această ocazie, putem aborda o întrebare esențială: cum pot colabora realmente cercetarea neurologică a conștiinței cu tradiția meditației?“

Înlăturarea tabuului subiectivității

„Știu că ați manifestat întotdeauna un mare interes pentru relația dintre conștiință și creier, un domeniu care mă fascinează și pe mine și pe mulți dintre colegii mei aflați aici, de față. Știința a făcut progrese remarcabile în această direcție: în urmă cu 10 sau 15 ani, cuvîntul «conștiință» era privit cu suspiciune; astăzi au loc conferințe pe această temă și mulți studiază intens domeniul[6].

Cred că această schimbare, Sfinția Voastră, a fost determinată de doi factori. Unul este acela că astăzi există metode noi, neagresive, de a lucra cu subiecți umani, iar al doilea îl reprezintă o atitudine mult mai deschisă față de studiul conștiinței. Acești doi factori se combină și ne permit să continuăm cercetările în această zonă.“

În opinia lui Francisco, unul dintre punctele de cotitură s-a produs cu ocazia unei conferințe care s-a ținut la Tucson, în 1994, unde un tînăr filozof, David Chalmers, a prezentat un studiu despre ceea ce el numea „problema dificilă a conștiinței“. Chalmers susținea că este imposibil să studiezi conștiința fără să-i întrebi pe subiecți ce trăiri au — o propunere de bun-simț, totuși radicală pentru neurologii care anterior se bazau doar pe o tehnologie foarte sofisticată în sondarea creierului.

La acea vreme, Francisco se ocupa deja de cîteva decenii de problema dificilă a conștiinței. Să ne amintim că behavioriștii eliminaseră mărturiile subiecților despre propriile experiențe din cadrul studiului științific de pe la mijlocul secolului trecut, spunînd că astfel de informații nu prezintă încredere. Francisco respinsese repetat această ipoteză, în numeroase publicații. Cartea sa, *The Embodied Mind* (*Mintea întrupată*) — publicată în 1991, dar începută cu zece ani mai înainte —, susținea că antrenamentul budist în tehnica meditației contemplative furniza o metodă de a-i ajuta pe oameni să devină colaboratori la „persoana întîi“ — să relateze propriile lor experiențe — în studiul conștiinței[7]. În 1996, Francisco a lansat ideea că această abordare, pe care el o numea neurofenomenologie, oferea o cale de a rezolva problema dificilă a conștiinței — o metodă explorată în detaliu în antologia sa din 1999, *The View from Within* (*Vedere dinăuntru*)[8]. Iar în ultima sa carte din 2002, *On Becoming Aware: The Pragmatics of Experiencing* (*Despre cum să devii conștient: Pragmatica trăirii*), demonstra științific utilitatea acestei abordări[9].

Apoi Francisco a continuat: „Acest interes reînnoit pentru studierea conștiinței nu este vizibil din afara acestui domeniu ciudat, pe care îl numim cultură științifică, însă devine din ce în ce mai clar faptul că această metodă a persoanei întîi oferă informații extrem de valoroase. Este vorba aici despre luarea în considerare a experiențelor subiective. Unii o numesc experiență personală, sau fenomenologie, sau nivelul personal. Noi folosim termenii de «fenomenologie», «experiență» și «persoana întîi» ca sinonimi. Deși terminologia variază — poți să-i spui cum dorești —, ceea ce știința s-a străduit să evite în trecut, adică subiectivitatea, devine din ce în ce mai important.

Există astăzi o diversitate de astfel de metode, mai mult sau mai puțin sofisticate. O parte a expunerii de astăzi va analiza ce metode pot fi folosite și în ce condiții. Tradiția meditației este foarte importantă, însă există și altele și am dori să le discutăm pe toate într-un context mai larg.“

Cealaltă jumătate a poveștii

Pentru a-și ilustra ideea cu privire la necesitatea de a folosi date la persoana întîi în neurologie, Francisco a ridicat întrebarea ce se petrece în creier atunci cînd ai o imagine mintală. „Să presupunem că vă arăt această bucată de hîrtie“, a spus el, ridicînd în mînă o bucată de hîrtie, „și apoi vă spun să închideți ochii și să o vizualizați în minte. Întrebarea este dacă această imagine mintală are aceeași natură cu imaginea pe care ați văzut-o mai înainte. Mai demult, se credea că am putea afla răspunsul cercetînd dacă cortexul vizual se activează în ambele situații. Rezultatul obținut în laborator este interesant, pentru că nici nu infirmă, nici nu confirmă ipoteza. În cazul anumitor tipuri de imagini mintale, cortexul vizual este într-adevăr activ, ca și cum am vedea efectiv acea imagine. Dar în cazul altora, nu.

De exemplu, i-ați putea spune unei persoane: «Închide ochii și imaginează-ți că desenezi o harta a traseului de aici pînă la hotelul nostru, Chonor House, și apoi pînă la Dharamsala.» În astfel de situații, cortexul vizual nu este prea activ, adică în timp ce-ți imaginezi traseul, deși poate să devină activ dacă desenezi pe hîrtie harta pe care ți-ai imaginat-o. Există de asemenea și diferențe individuale la nivelul funcțiilor creierului: pentru aceeași sarcină, jumătate din subiecți au cortexul vizual activ, iar cealaltă jumătate nu. Aceste rezultate oferă un răspuns la întrebarea pe care ați ridicat-o în această dimineață, dacă tiparele cerebrale sînt aceleași la toți oamenii. În realitate, se pare că diferențele individuale în privința vizualizării pot determina tipare de activare foarte diferite."

În opinia lui Francisco, această descoperire venea să dovedească nevoia de a studia relatări la persoana întîi în cercetarea neurologică. Oricît de solide ar fi metodele de studiu ale minții, se pot pierde interpretări importante ale datelor dacă nu se ține seama de relatările persoanei studiate. Dacă, de exemplu, studiile asupra proceselor de vizualizare ar folosi numai tehnologia de scanare a creierului, rezultatele ar fi foarte deconcertante — la jumătate din cazuri, cortexul vizual se activează, iar la cealaltă jumătate nu, în funcție de paradigma experimentală aplicată.

Dacă datele despre imaginile mintale ar fi analizate doar în raport cu mediile de grup, rezultatele științifice ale acestor studii ar fi aproape nule. S-ar pierde astfel, a subliniat Francisco, efectele diferite pe care le au asupra cortexului vizual strategiile diferite de vizualizare pe care le folosesc oamenii. Singura cale de a înțelege cu adevărat ce se petrece în creier este aceea de a le cere oamenilor să relateze cît mai precis ce operații mintale desfășoară atunci cînd le este măsurată activitatea cerebrală. Dacă în astfel de studii nu apelăm la relatările la persoana întîi, neurologia este pe jumătate oarbă.

O expertiză lăuntrică

„Un alt aspect esențial", a continuat Francisco, „este acela că aceste cercetări, care se află încă la început și în plină dezvoltare, scot în evidență faptul că nu poți folosi observațiile subiecților fără să ții seama de nivelul lor de pregătire. A fi în stare să te plimbi prin grădină și să admiri florile nu te transformă automat într-un botanist; pentru asta e nevoie de pregătire.

Această idee — aceea că abilitățile oamenilor de a-și observa propria experiență variază — s-ar putea să vi se pară evidentă, dar ați fi surprinși să aflați cît de puțin evidentă, aproape revoluționară, li se pare cercetătorilor din Occident. Toată lumea știe că trebuie să te antrenezi pentru a fi un bun sportiv, muzician sau matematician. Însă cînd e vorba de observarea propriei experiențe, oamenii consideră că nu e nimic de învățat — totul e înnăscut. Există o adevărată cultură a orbirii în această privință, a cărei amploare este greu de subestimat."

Așa că Francisco a propus o corecție a acestei situații: folosirea unor metode obiective — ceea ce el a numit metode ale persoanei a doua și a treia — pentru a corobora relatările la persoana întîi. „Persoana întîi" este subiectul experiențelor; „persoana a doua" este un operator de interviu foarte experimentat; iar „persoana a treia" se referă la măsurătorile obiective pe care le execută cercetătorul. „Ideea de bază este aceea de a combina metoda persoanei întîi, care cere pregătire, cu abordarea empirică a persoanei a treia, care este neurologia așa cum o știm noi. Să luăm, de pildă, un studiu realizat cu ajutorul EEG, cu care putem detecta tipurile de activitate electrică din creier. Ai la îndemînă două jumătăți ale poveștii: semnalele înregistrate de mașină, care reprezintă perspectiva persoanei a treia, și persoana întîi, care dă propria descriere și spune, de exemplu, că a avut un sentiment de surpriză. Așadar, prin combinarea acestor două tipuri de informații, putem ajunge mult mai aproape de înțelegerea experienței, dar și a temeliei sale biologice și organice.

Așadar, recapitulînd, punctul de plecare este o redescoperire a importanței perspectivei persoanei întîi, iar ipoteza de lucru este aceea că descrierea persoanei întîi poate însoți abordarea empirică. O condiție necesară este, evident, cultivarea unei discipline riguroase a observației — ceea ce este o idee cu totul nouă în Occident.“

Acest lucru l-a intrigat pe Sfinția Sa, care considera că practicanții meditației ar fi oamenii cei mai potriviți pentru așa ceva.

Un start greșit

„Întorcîndu-ne puțin în urmă, vă amintiți, Sfinția Voastră, că în 1992 cîțiva oameni de știință, printre care și Richie, au venit aici să efectueze cîteva studii cu yoghini și călugări?“

Francisco se referea la o încercare anterioară de colaborare, după cea de-a treia întîlnire a Institutului pentru Minte și Viață, cînd Dalai Lama l-a invitat să studieze activitatea cerebrală a unor practicanți avansați ai meditației, yoghini care trăiau în mici colibe, în munții care străjuiau Dharamsala. Francisco a fost însoțit de Richie Davidson, de Cliff Saron, colegul lui, și de un alt cercetător, Greg Simpson, împreună cu Alan Wallace ca interpret.

În fiecare zi, timp de cîteva săptămîni, echipa de cercetători — înarmată cu o scrisoare de recomandare de la Dalai Lama — căra pe munte aparatul EEG și restul instrumentelor pentru a se întîlni cu un yoghin sau altul. Și în fiecare zi se confruntau cu scepticism și obstacole. Cei mai mulți yoghini se fereau să-și dea acordul să le fie studiat creierul. Așa cum a spus unul dintre ei, mai mult sau mai puțin prudent: „Ceea ce măsoară aceste mașinării s-ar putea să nu aibă nimic de-a face cu ceea ce se petrece în timpul meditației mele. Așa că ar putea să pară că nu se petrece nimic, ceea ce ar putea provoca îndoieli în mintea practicanților budiști.“ Așa că el și ceilalți au refuzat să colaboreze.

Pe Francisco acest eșec l-a învățat cîteva lecții eficiente. Una era aceea că este de-a dreptul naiv să-i ceri unui yoghin care a meditat timp de 20 de ani și care nu are nici un interes pentru știință să participe la un experiment științific. Dimpotrivă, trebuie să lucrezi fie cu tibetani occidentalizați, fie cu practicanți occidentali avansați, cu care colaborarea este posibilă. A doua lecție a fost aceea că realizarea testelor în astfel de condiții aspre însemna că cercetarea era limitată la măsurătorile care erau posibile pe teren, superficiale, prin comparație cu rigoarea și precizia măsurătorilor realizate în laborator. Era mai bine să-l aduci pe yoghin în laborator decît să aduci laboratorul la el.

„A fost o experiență extrem de interesantă", a continuat Francisco, „dar am înțeles că, pentru a studia cu adevărat abilitățile care ne interesau, aveam nevoie de o tehnologie cu care să le studiem creierul. Măsurătorile psihologice pe care le foloseam pe atunci, cum ar fi măsurarea vitezei de reacție, nu erau suficiente. Așa că astăzi folosim o tehnică electrică mult mai sofisticată. De ce electrică? Pentru că experiențele se petrec foarte repede. Tehnici cum ar fi studierea metabolismului sîngelui sînt foarte importante, dar sînt lente. Durează minute întregi să obții o imagine a alimentării cu sînge a unei regiuni a creierului.

Însă momentul trăirii este uite-așa", a spus el pocnind din degete. „Ce studiem noi se petrece de o mie de ori mai repede, într-un interval de ordinul milisecundelor, nu al secundelor. Așa că tehnicile de măsurare trebuie să se bazeze pe măsurători electrice sau, în cele din urmă, pe măsurători magnetice. Ne fixăm asupra unei stări mintale extrem de simple și facem măsurători de suprafață ale schimbărilor electrice care se petrec în creier cu ajutorul electroencefalogramei. Sau măsurăm cîmpurile magnetice cu ajutorul unei mașinării foarte sofisticate, un fel de aparat cuantic, care nu poate fi transportată aici, la Dharamsala. Însă nu facem numai măsurători, ci realizăm o mulțime de analize. Aici s-au înregistrat progrese, în privința descoperirii unor tehnici cu totul noi de extragere a informațiilor dintr-o simplă măsurare."

Melodia creierului

Apoi Francisco a schițat două obiective complementare pe care credea că trebuie să le urmărească cercetările realizate în cadrul Institutului pentru Minte și Viață. Propriile sale cercetări ar urma să se concetreze asupra dinamicii activității mintale în intervale de o fracțiune de secundă, iar Richie Davidson urma să studieze schimbările de durată care au loc în creier, într-o perioadă mai lungă: luni sau chiar ani.

„De exemplu, atunci cînd apare mînia, există o perioadă refractară, în care ai timp să observi apariția mîniei și să încerci să suprimi acțiunea care urmează. De unde reiese că trebuie să înțelegem foarte bine dinamica apariției acestei stări. Trebuie să înțelegem în detaliu un moment de trăire. Cum apare un moment de conștiință, de activitate cognitivă, o percepție sau o emoție? Dacă am înțelege mai bine aceste lucruri, am putea să aflăm și cum să folosim aceste cunoștințe. Însă se știu foarte puține despre ceea ce se petrece în creier în momentul apariției unei stări."

Aici, Dalai Lama a devenit mai atent; răspunsul la această întrebare îi suscita interesul de multă vreme. Deși expunerea care a urmat părea o discuție ezoterică pentru mulți dintre cei aflați în sală, din punctul său de vedere, aceasta avea să fie una dintre cele mai bogate secțiuni din întreaga săptămînă.

„Atunci cînd realizăm un act cognitiv — de exemplu, atunci cînd avem o percepție vizuală — percepția respectivă nu constă doar în existența unei imagini pe retină. Există multe alte zone din creier care se activează în acest moment. Marea întrebare este, Sfinția Voastră, cum reușesc aceste zone multiple să interacționeze coerent, formînd un întreg unitar. Atunci cînd mă uit la Sfinția Voastră, restul elementelor care alcătuiesc experiența mea din acest moment — poziția corpului, starea emoțională — alcătuiesc un întreg. Aceste elemente nu sînt dispersate, ca și cum aș percepe un lucru într-o direcție și m-aș mișca în alta.

Cum se petrece acest lucru? Imaginați-vă că fiecare zonă din creier este ca o notă muzicală. Fiecare are o tonalitate. De ce o tonalitate? Din punct de vedere empiric, se produce o oscilație. Neuronii din creier oscilează tot timpul. Fiecare face *vuuum*“ — și Francisco și-a ridicat brațele într-un gest expansiv — „și apoi *fsss*“ — lăsîndu-și mîinile să cadă. „Acest *vuuum* se produce atunci cînd diferite locuri din creier oscilează și se armonizează. Cînd o undă cerebrală se propagă într-o parte a creierului și alta în altă parte, ele se sincronizează și oscilează la unison.

Cînd creierul intră într-un anumit tipar — pentru a avea o percepție sau pentru a face o mișcare — frecvențele acestor oscilații se armonizează, ceea ce noi numim frecvență fixă. Undele oscilează împreună în mod sincron.“

„E corect dacă spun că această metaforă“, a spus Dalai Lama, „înseamnă că fiecare dintre aceste oscilații este ca o tonalitate diferită și atunci cînd se combină este ca și cum ai crea muzică?“

„Creezi muzică, exact“, a spus Francisco. „Multe tipare ale oscilațiilor din creier se selectează spontan unele pe celelalte pentru a crea melodia, adică momentul de experiență. Acesta este acel *vuuum*. Însă nu există un dirijor al acestei orchestre. Ceea ce este un lucru fundamental.“

Francisco a mimat gesturile unui dirijor, balansîndu-și brațele prin aer. „Nu există nici un omuleț care să spună «Acum tu, acum tu și acum tu.» Nu așa se petrec lucrurile. Pentru a înțelege funcționarea coerentă a întregului creier, mecanismul esențial este formarea tranzitorie a unor grupuri sincronizate de neuroni, care sînt distribuite peste tot în creier. Aceasta a fost o descoperire importantă, care ne-a permis să întrezărim cum apare un moment de experiență.“[10]

Familiile din creier

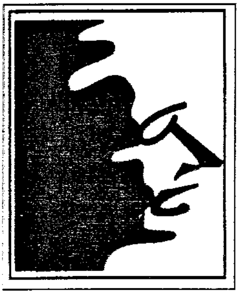
Aici Dalai Lama și-a schimbat rolul său obișnuit de critic cu acela de interlocutor științific: „Acest proces variază de la un individ la altul? În unele cazuri este mai rapid? Este stabil? Depinde de vîrstă?“

„Acestea sînt întrebări foarte bune, Sfinția Voastră“, a răspuns Francisco. „Probabil că este foarte constant. Se pare că funcționarea creierului este guvernată de o lege universală — constatăm același lucru chiar și la animale. Cu toate acestea, tiparele specifice variază cu siguranță de la un individ la altul, în funcție de cunoștințele și de propria lor experiență de viață. Sincer să fiu, răspunsul la această întrebare este încă neelucidat.

Dacă așezăm electrozi în anumite regiuni ale creierului, putem măsura oscilațiile. Dacă vom așeza apoi un alt electrod într-o altă regiune a creierului, vom descoperi o altă oscilație — un *vuuum*. Iar aceste oscilații se sincronizează: încep și încetează împreună. Acesta este mecanismul de bază.“

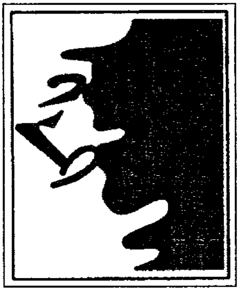
Dalai Lama a întrebat: „Într-o locație dată din creier, vom detecta anumite diferențe în funcție de distanța dintre electrozi?“

„Absolut“, a spus Francisco. „Folosim o cască cu electrozi care acoperă creierul. Căutăm regiuni care sînt cît mai îndepărtate, fiindcă ne interesează integrarea la scară largă. La o scară mai mică, lucrurile stau altfel — dacă neuronii sînt foarte apropiați, în mod inevitabil ei sînt sincronizați, deoarece sînt interconectați. Pentru că sînt atît de apropiați, se comportă ca o familie. Însă întrebarea este: poate o familie de aici din Dharamsala să se sincronizeze cu o familie din Delhi? Aceasta este analogia. Aici lucrurile stau altfel, deoarece au nevoie de un mecanism pentru a se sincroniza.“



Imagine perceptibilă

Apoi Francisco ne-a arătat o planșă cu o imagine ce prezenta un contrast



Imagine imperceptibilă

alb-negru foarte puternic, care la prima vedere părea să fie doar o aglomerare de pete, deși, după o cercetare mai atentă, se dovedea a fi fața unei femei.

„Acum o vedeți?“, ne-a întrebat el. „După ce ai detectat-o, nu poți să nu o mai observi, nu-i așa? Astfel de imagini se numesc fețe lunare, ca omul din lună — cu alte cuvinte, fețe cu contrast foarte puternic. Nu sînt ușor de perceput, însă cei mai mulți oameni le pot depista imediat cu puțină atenție.

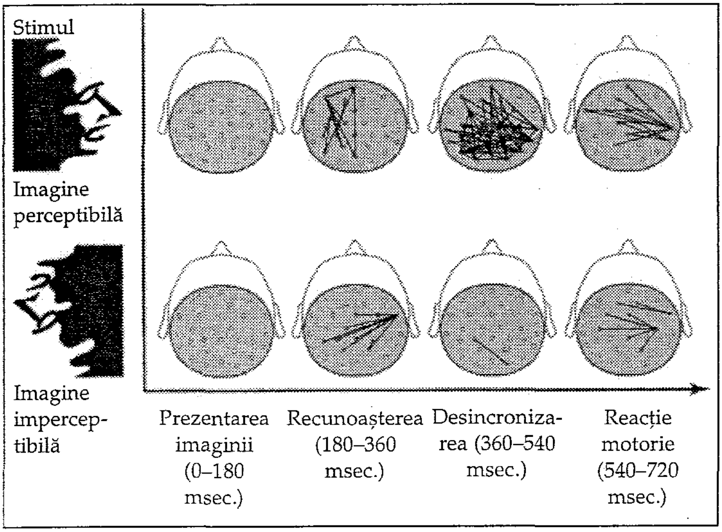
Astfel de fețe sînt foarte ușor recunoscute atunci cînd sînt orientate spre dreapta.“ Apoi, arătîndu-ne aceeași imagine întoarsă pe dos, ne-a întrebat: „Dar acum, vedeți o față aici? Foarte puțini oameni o văd. Stimulii inversați sînt mult mai dificil de perceput. În cadrul experimentului, vom numi prima imagine imagine perceptibilă — în cele din urmă, oamenii reușesc să identifice chipul —, iar pe cea mai dificilă, imagine imperceptibilă.“

Anatomia unei clipe din activitatea minții

În acel moment, Francisco ne-a arătat o altă schemă care înfățișa succesiunea și coordonarea temporală din experimentul său, care deconstruia un moment din activitatea minții[11]. Subiecților care au participat voluntar la experimentul din laboratorul lui Francisco din Paris li se făcea o evaluare cu ajutorul EEG și în același timp li se cerea să apese pe un buton ori de cîte ori recunoșteau vreo imagine. Imaginile se succedau extrem de repede, atît de repede, încît o imagine trebuia depistată în cîteva miimi de secundă.

După cum se vede în grafic, cînd este prezentat modelul în contrast alb-negru, în primele 180 de milisecunde mintea subiectului intră în acțiune. Actul recunoașterii se petrece abia la 180–360 de milisecunde după înfăţişarea imaginii — cam la finalul primei treimi de secundă. În următoarea şesime de secundă creierul persoanei se odihneşte după acel act de recunoaştere. Mişcarea — apăsarea butonului — se petrece în următoarea şesime de secundă. Întreaga secvenţă se încheie înainte să se scurgă trei sferturi de secundă.

„La început, aproximativ o zecime de secundă nu se petrece nimic. Îmi place să mă gîndesc la acest interval ca la un fel de pregătire de start, *vuuum, vuuum*“, a spus el, imitînd zgomotul unui motor care se ambalează. „Fiecare neuron încearcă să-şi caute aliaţi ca să formeze grupuri sincronizate“, a subliniat el, referindu-se la prima figură a graficului, unde existau foarte puţine conexiuni —, iar imaginea nu fusese încă recunoscută.


Stimul
Imagine perceptibilă
Imagine imperceptibilă
Prezentarea imaginii (0–180 msec.)
Recunoaşterea (180–360 msec.)
Desincronizarea (360–540 msec.)
Reacţie motorie (540–720 msec.)

În cea de-a doua figură, apăreau brusc mai multe conexiuni încrucişate, indicate prin linii negre, pe măsură ce celulele creierului din arii disparate formau alianţe. „Apoi încep să se formeze grupurile; se naşte un tipar. Aceasta este realmente o urgenţă, fiindcă nimeni nu le-a cerut să se sincronizeze — de exemplu, între electrodul acesta şi acesta. Se sincronizează de la sine. Acest moment are loc, după datele pe care le avem din alte experimente, la aproximativ o treime de secundă după apariţia stimulului şi corespunde momentului recunoaşterii efective a chipului.

Din momentul recunoaşterii, putem vedea o mulţime de linii verzi, ceea ce reprezintă opusul sincronizării. Dispare sincronizarea din creier. Totul oscilează disparat. Întregul *vuuum* devine acum *fsss*", spuse el, fluturîndu-şi mîinile în jurul capului. „Cu alte cuvinte, creierul spune «ştergeţi tiparul oscilaţiilor»."

Urmărirea celor mai subtile mişcări din creier

Dalai Lama ascultase foarte atent, legănîndu-se uşor înainte şi înapoi în scaunul său. Acum a întrebat: „Ai putea să concepi un studiu care să pună în lumină stimulii auditivi — sunetele — în loc de stimulii vizuali? Apoi ai putea să depistezi procesele — în a doua etapă, sincronizarea, iar în a treia, desincronizarea? Iar apoi să compari rezultatele obţinute cu dinamica stimulilor vizuali, ca să vezi dacă în a treia etapă apare acelaşi tipar?"

„Am făcut acest experiment", a răspuns Francisco, „şi am găsit aceleaşi tipare. Am făcut experimente cu stimuli auditivi, cu memoria, cu conflictul focalizării atenţiei dintre vizual şi auditiv. Răspunsul este întotdeauna acelaşi: există un anumit tipar în momentul în care se declanşează percepţia, urmează apoi un moment de recunoaştere, iar apoi, în momentul acţiunii, reprezentat de apăsarea butonului, se formează un nou tipar.

Atunci cînd persoana respectivă îşi aminteşte că trebuie să apese pe buton se formează un alt set de sincronizări, în cadrul unui nou grup de neuroni. Se produce recunoaşterea, apoi *fsss*, desincronizarea. După aceea, persoana își amintește să apese pe buton, iar pentru aceasta este nevoie de un nou tipar de sincronizare, într-un nou tipar de neuroni."

„Se pare că odată ce s-a format o sincronizare, rolul acelor neuroni s-a încheiat", a observat Dalai Lama.

„Așa este — sînt trecători. Și asta îmi place. E același caracter tranzitoriu ca și în cazul stărilor mintale." Francisco se referea la elementele de bază din care se compune orice moment de conștiință în teoria budistă Abhidharma cu privire la minte. „Vin și trec, se corelează formînd tipare trecătoare în neuroni. Pentru mine, aceasta a fost în mod clar o descoperire foarte mare. Creierul se dezactivează în mod dinamic; se formează o ruptură, prin care este marcată trecerea de la un moment la altul. Există recunoașterea, iar apoi acțiunea, și acestea sînt punctate. E ca și cum, în loc de un flux continuu, ai avea «percepție, pauză, acțiune». Acest proces este sistematic; l-am întîlnit în cele mai diferite situații."

Coordonarea minții

Rezultatele lui Francisco sînt în acord cu cele la care au ajuns alți cercetători care au studiat coordonarea acțiunilor fine ale minții. Benjamin Libet, neurochirurg la Facultatea de Medicină de la Universitatea California, din San Francisco, a descoperit, de exemplu, că activitatea electrică a cortexului motor se declanșează cam cu un sfert de secundă înainte ca persoana respectivă să fie conștientă de intenția sa de a-și mișca degetul. Și mai trece încă un sfert de secundă de la conștientizarea intenției de a mișca degetul și pînă la inițierea mișcării propriu-zise. Ca și cercetările lui Francisco, cele ale lui Libet dezvăluie o mulțime de componente subtile, altminteri invizibile, care, în experiența noastră, apar ca un eveniment unic și compact: recunoașterea unei fețe, mișcarea unui deget.

În următoarea întrebare, Dalai Lama a intervenit insistent asupra detalierii activității mintale dintr-un moment: „Instrumentele de măsurare pe care le folosiți par să fie extrem de sensibile, avînd o precizie de pînă la milisecundă. Dar apare oare o ruptură între prezentarea inițială și momentul recunoașterii și în cazul în care îi prezentați cuiva o fotografie ce reprezintă o față atît de familiară, încît persoana respectivă să o recunoască instantaneu, fără să fie nevoită să se gîndească la asta sau să și-o reamintească?“

„Chiar am făcut asta, iar răspunsul este că pauza se scurtează, dar ea există totuși“, a răspuns Francisco.

În acel moment, s-a declanșat o discuție aprinsă în tibetană, punîndu-se la îndoială existența unei etape inițiale de conștientizare nonconceptuală, înainte ca memoria și alte aspecte ale cogniției să dea naștere acelui *vuuum* al lui Francisco. Dalai Lama, încîntat de apariția acestei oportunități de a explora un subiect ce-l interesa foarte mult — distincția între procesele conceptuale și cele nonconceptuale ale minții — a continuat: „Sînteți de acord să spunem că acest lucru indică faptul că primul moment este nonconceptual, este doar o percepție vizuală ce surprinde forma prezentată subiectului, iar al doilea este conceptual, cînd se admite: «Aa, deci asta este»? Aceste informații par să se coroboreze cu psihologia budistă.“

„Ceea ce te determină să apeși pe buton“, a spus Francisco. „Abia cînd spun «Aa, recunosc asta», ajung la momentul deciziei de a apăsa pe buton. Deci acesta este un moment conceptual. Primul constă doar în perceperea tiparelor, nu presupune un proces conceptual.“

Dalai Lama a insistat, intrigat de implicațiile pe care le-a remarcat: „Sînteți de acord că acest rezultat se coroborează cu un principiu din psihologia budistă, care spune că primul moment este o percepție pur vizuală, nonconceptuală, iar al doilea moment, oricare ar fi durata sa, este acela în care mintea conceptuală înțelege «Aa, despre asta e vorba»? De exemplu, dacă mă uit la Alan Wallace aici, de față, îi recunosc imediat chipul fără să fie nevoie să-mi dau seama despre cine este vorba. În aparență, pare să fie ceva instantaneu, dar de fapt..."

„De fapt, durează cel puțin 200 de milisecunde", a intervenit Francisco.

„Exact acesta este punctul de vedere budist", a continuat Dalai Lama. „Deși, în mare, pare să se producă instantaneu, în realitate nu se produce instantaneu. Mai întîi apare o impresie, iar apoi etichetarea — recunoașterea conceptuală — și aceasta este o succesiune."

„Absolut", a spus Francisco. „De regulă, în condiții normale, nu poți comprima un moment mintal în mai puțin de 150 de milisecunde. Chiar și atunci cînd este vorba de ceva care se produce, practic, imediat."

Acesta este, de fapt, un element-cheie în epistemologia budistă. Primul moment, să zicem, al unei cogniții vizuale este percepție pură — o percepție brută, fără nici o etichetă — dar la scurtă vreme urmează cogniția mintală, murmurul gîndirii, punînd în joc memoria și permițîndu-i subiectului să recunoască și să eticheteze obiectul perceput vizual. În modelul budist, înțelegerea faptului că primul moment nu este conceptual și că abia cele care îi urmează sînt conceptuale oferă o cale, o oportunitate pentru eliberarea lăuntrică. Această pătrundere în natura procesului continuu prin care construim realitatea reprezintă o treaptă necesară (deși nu și suficientă) în eliberarea minții de inerția obișnuinței mintale.

Avansînd pe acest teritoriu al discuției noastre, i-am lăsat în urmă pe majoritatea celor aflați în încăpere, inclusiv pe mulți oameni de știință. Însă Dalai Lama era nerăbdător să afle ce a descoperit știința despre ceea ce se petrece pe durata apariției în minte a momentului experienței și să vadă în ce măsură aceste descoperiri se potriveau cu modelele budiste din textele cu care era familiarizat. Era o ocazie rară de a afla o descriere detaliată a acestui proces, și a descoperit paralele izbitoare între perspectiva științifică și cea budistă, cele două viziuni confirmîndu-se reciproc.

Dovezi moderne într-o dezbatere antică

„În epistemologia budistă", a explicat Dalai Lama, „au existat o mulțime de dezbateri despre natura percepției și despre raporturile cu obiectul perceput. Una dintre școli susține că prin experiența vizuală percepem obiectul în mod direct, fără medierea unei reprezentări mintale. Ochiul intră în contact imediat cu obiectul. Alții au criticat această perspectivă, susținînd că există ceva care se cheamă *namba* și care se traduce aproximativ prin «aspect». Acesta este similar reprezentării mintale, sau, în acest caz, unei imagini vizuale create în parte de minte — și aceasta ar fi, de fapt, ceea ce organizează datele senzoriale aleatoare într-o imagine coerentă la nivel senzorial. Și abia apoi apare experiența senzorială propriu-zisă. Aceasta nu este o simplă reprezentare, o imagine în oglindă.

Există patru școli principale de gîndire în tradiția budismului indian, preocupate de aceste aspecte. Prima școală, Vaibhashika, susține că percepția este o simplă situație de reprezentare în oglindă. Celelalte trei școli susțin că percepția este un proces mai activ, latura subiectivă jucînd un rol organizatoric prin intermediul acestui *namba*." El a adăugat că toate aceste școli sînt de acord că există, în principiu, două moduri de cunoaștere, unul nonconceptual și unul conceptual; dezacordul se menține la nivelul răspunsului dat la chestiunea dacă percepțiile senzoriale sînt în mod necesar deformate[12].

Dezbaterea durează de mai bine de 1.000 de ani. Pe scurt, problema în discuție este dacă percepem vizual obiectele în sine (fără medierea unei imagini «interne») sau percepem vizual obiectele din lumea exterioară prin intermediul unor reprezentări mintale «interne». Ultimul punct de vedere este propriu școlilor mai sofisticate filozofic din tradiția budistă indo-tibetană[13].

Dalai Lama era încîntat de faptul că știința începuse să găsească metode prin care să disece diferitele etape ale unei singure experiențe, oferind astfel conexiuni fertile între aceste descoperiri și idei foarte sofisticate ale gîndirii budiste. A avut loc o discuție vie în tibetană, în jurul ideii dacă are sau nu sens să postulăm momentul inițial al experienței senzoriale ca fiind modelat de gîndire sau de o imagine mintală, așa cum susținea Jinpa. Însă Jinpa era în minoritate, iar Dalai Lama nu a fost de acord cu el.

Francisco ne-a readus la miza științifică a discuției: „Neurologia ne spune că organizarea activă internă se petrece nu numai în sfera perceptuală, ci și în contextul mai larg al celorlalte activități mintale, precum memoria, anticiparea, repausul și mișcarea, intenția. Vederea, de exemplu, presupune percepția prin intermediul simțurilor, dar și modelarea acesteia în funcție de alte condiții."

Principiile filozofiei budiste rezonau pentru Francisco cu dezbateri științifice similare: „De exemplu, a spune că emoția colorează percepția este o interpretare care pe mine nu mă satisface prea mult, deoarece sugerează că există o percepție, iar peste ea se suprapune o emoție. Mai există și un alt punct de vedere, conform căruia emoția — adică tendința către mișcare — este o predispoziție cu ajutorul căreia organismul iese în întîmpinarea lumii. Nu e ca și cum ai avea o percepție pe care ai picta-o cu o emoție; ci ca și cum tocmai actul întîlnirii cu lumea, percepția, este deja modelat intrinsec prin emoție. Nu poate exista percepție fără o componentă emoțională. Dar aș numi deformare o percepție foarte iluzorie care se produce atunci cînd o emoție, de exemplu, se prelungește atît de mult, încît devine perturbatoare sau patologică. Însă în mod normal, nu există percepție fără emoție."

Un interes subtil

Richie Davidson a venit cu un exemplu. „Sfinția Voastră, în cazul anumitor tipuri de obiecte vizuale mai complexe — de exemplu, un chip neutru, care nu exprimă nici o emoție — reacția inițială a zece oameni diferiți nu va fi în mod necesar aceeași, din cauza temperamentelor lor emoționale diferite. În primele 200 de milisecunde, reacția față de chipul respectiv va fi diferită în cazul unei persoane anxioase comparativ cu o persoană cu un temperament calm“, a explicat Richie. Această diferență imediată a tiparelor activității neurale a fost depistată în aria frontală fusiformă, o parte a creierului care înregistrează fețele, iar această diferență se produce ca reacție la chipurile neutre, care pot fi agreabile sau dezagreabile.

Dalai Lama a opinat că aceasta s-ar putea totuși datora unui proces conceptual. El a explicat: „Interesul meu real în această chestiune este foarte subtil. Chiar în acele prime 200 de milisecunde, cînd deja depistați anumite diferențe de la un individ la altul, se poate spune că, poate în primele 100 de milisecunde, se produce numai o percepție vizuală — simpla sesizare — și abia apoi intervine cunoașterea conceptuală, în următoarea sută de milisecunde? Există dovezi în acest sens? Ipoteza mea este că prima sută de milisecunde este la fel pentru toți cei zece oameni și că variațiile de temperament își spun cuvîntul abia după ce a fost implicat aparatul conceptual.“

Richie a spus: „Datele sugerează...“ dar a fost întrerupt de Thupten Jinpa, care, în spiritul dezbaterii, a venit cu o provocare: „Aș propune un contraargument aici, anume că starea mintală precedentă va influența deja momentul inițial al percepției vizuale.“

Dalai Lama a acceptat provocarea. „Da, în principiu, primul moment al percepției vizuale este influențat de starea mintală precedentă — dar numai în sensul că claritatea experienței se întemeiază pe momentul precedent; acesta nu va modifica însă percepția ca atare. Ulterior, cînd începi să raționezi — să evaluezi sentimentele pozitive sau negative pe care le ai față de obiectul experienței — apare un eveniment nou. Dar eu cred că există totuși un moment foarte scurt — o zecime de secundă, poate — cînd temperamentul, starea de sănătate, vîrsta și alte lucruri de aceste gen nu influențează percepția vizuală ca atare.“

Francisco a răspuns: „Nu cred că putem afla acest lucru atît de amănunțit, Sfinția Voastră, însă se pare că există ceva dovezi conform cărora atunci cînd este văzută o imagine, modul în care este percepută, tratată și modelată imaginea vine ca o continuare a ceea ce se întîmpla înainte. Felul în care creierul modelează această imagine este afectat de așteptări, amintiri și asocieri — dar acestea nu o determină. Cred că sînt de acord cu Jinpa, în sensul că se continuă ceva de la momentul anterior. Nu cred că există vreo dovadă a faptului că putem avea o percepție vizuală pură. Aceasta se produce întotdeauna în contextul a ceea ce tocmai s-a întîmplat sau al altor evenimente din trecut, care sînt acum active în memorie. Nu cred că putem realmente determina o mișcare foarte fină care să nu fie decît percepție."

„Cum se poate verifica asta din punct de vedere neurologic?", s-a întrebat Alan.

„Uite, asta este o întrebare bună. Am putea verifica dacă se poate îmbunătăți acest tip de analiză", a răspuns Francisco. „Stadiul actual al cercetărilor nu-mi permite să-ți răspund la întrebare, pentru că acum nu putem coborî decît pînă la nivelul de 70 de milisecunde."

O sugestie strălucită

Richie voia să scoată în evidență faptul că datele disponibile sînt clare și sprijină ipoteza lui Dalai Lama. Primele componente ale măsurătorilor pe creier, folosite pentru a evalua aceste momente extrem de rapide ale activității mintale, dezvăluie că în primele 70–100 de milisecunde, oamenii reacționează extrem de asemănător. Diferențele dintre indivizi în ce privește activitatea cerebrală încep să se producă după 100 de milisecunde — Richie era uluit că datele provenite din cercetare corespundeau exact sugestiei lui Dalai Lama.

„Există o metodă", a spus Richie, „care folosește același tip de măsurători electrice și prin intermediul căreia putem detecta realmente activitatea din trunchiul cerebral înainte ca ea să se extindă către cea mai sofisticată parte a creierului, cortexul. Activitatea din trunchiul cerebral este destul de asemănătoare la toți oamenii. Acesta ar putea să fie momentul pe care îl descrieți, care realmente este asemănător și nu reflectă aprecierea, neaprecierea sau așteptările. Nu este decît perceperea unor informații senzoriale pure."

Dalai Lama a murmurat: „Asta este", indicînd faptul că exact acesta era obiectul interesului lui.

Alan a continuat cu investigațiile lui: „Conform epistemologiei budiste, așa cum o înțeleg eu, acest moment este atît de scurt, încît un om obișnuit nici măcar nu-l poate sesiza."

„Așa e — el se petrece în primele 25–40 de milisecunde", a spus Richie.

„Dacă este imposibil să coroborăm aceste date cu o mărturie la persoana întîi, atunci e greu să-mi imaginez cum am putea ajunge la aceste date doar prin intermediul neurologiei", a subliniat Alan.

„De ce nu?", a întrebat Francisco. „Dacă putem elabora metode mai rafinate prin care să distingem dinamica formării unei percepții, atunci acest lucru nu este imposibil. Însă cu tehnicile indirecte de astăzi de măsurare a activității din trunchiul cerebral, este foarte greu, așa că va trebui să dezvoltăm metode mai precise. Deja facem progrese — ajungînd să măsurăm la nivelul zecilor de milisecunde, ceea ce înseamnă mult. Însă rămîn necunoscute niveluri mult mai subtile. Aceasta este una din întrebări — dacă putem obține o relatare la persoana întîi despre acestea. În principiu, s-ar putea."

Dalai Lama a propus o teorie care să fie testată experimental: „Ipoteza mea este că, în general, în cazul percepției senzoriale, primul moment este nonconceptual; nu facem decît să căpătăm o impresie. În al doilea moment se produce un fel de identificare. Ne-am aștepta ca acest lucru să se petreacă peste tot. Dar cred că atunci cînd închidem ochii și avem doar o imagine mintală, nu se produce acea succesiune a imaginii simple urmate de identificare. Probabil că identificarea se petrece simultan.“

„De fapt“, a spus Richie, „aici nu este implicată activitatea trunchiului cerebral, așa că aveți perfectă dreptate! Este o sugestie strălucită! În cazul imaginilor pure, a imaginilor mintale, trunchiul cerebral — implicat în primele 40 de milisecunde — nu este implicat. Totul se petrece numai în cortex, deci este exact așa cum spuneți. Însă atunci cînd privim realmente o imagine, procesele senzoriale activează trunchiul cerebral.“

„Mă întrebam“, a spus Dalai Lama, „dacă putem vedea vreo diferență între o situație în care avem numai o percepție vizuală și o alta în care parcurgem un proces de gîndire, fiind în același timp conștienți de ceea ce vedem — de exemplu, știind că ne place sau nu ne place. Un alt caz ar fi să avem percepția vizuală, iar apoi să închidem ochii, astfel încît să nu mai privim, dar să parcurgem procesul mintal aferent. În astfel de cazuri, ați descoperi o diferență în activitatea cerebrală?“

Richie a răspuns: „Într-unul din cazuri, stimulul vizual este prezent, iar în celălalt este absent. Într-unul din cazuri, avem activitate în trunchiul cerebral, iar în celălalt caz nu avem. Se pune problema dacă putem fi conștienți de activitatea din trunchiul cerebral. Conform neurologiei moderne, singura cale de a conștientiza activitatea din trunchiul cerebral este ca acea activitate să ajungă la cortex, deci este un paradox“ — nu o putem cunoaște, din moment ce trebuie ca acele informații să ajungă la cortex pentru a le cunoaște.

Richie a mai adăugat o idee grăitoare: „Poate că există un proces prin care yoghinii foarte avansați să poată deveni conștienți de activitatea din trunchiul cerebral înainte ca aceasta să ajungă la cortex, însă în Occident nu știm nimic despre acest lucru.“

În anul următor, Richie avea să testeze tocmai astfel de yoghini avansați în laboratorul său din Madison.

Știința la persoana întîi

Francisco — presat de timp — a revenit la tema noastră inițială, importanța relatărilor la persoana întîi. „Doar ca să închei, Sfinția Voastră, vreau să combin ceea ce tocmai am discutat — experimentele de recunoaștere facială — cu relatările la persoana întîi ca instrument de analiză. Am început acum să facem același gen de experimente, însă în loc să prezentăm imagini și să-i cerem persoanei să apese pe buton, după fiecare prezentare îi cerem persoanei respective să ne relateze experiența sa și starea de spirit care a precedat stimularea: «eram neatent... mă gîndeam la prietena mea... eram foarte pregătit». În felul acesta, obținem o relatare la persoana întîi minimală. Dar nu mai puțin fenomenologică[14].

Acești subiecți sînt inteligenți, însă nu foarte pregătiți; cu toate acestea, descoperi imediat că există diferite tipuri de așteptare." Un grup manifesta ceea ce el numea „o stare de atenție constantă" — subiecții erau relaxați și în așteptare. Atenția asociată cu un anumit grad de așteptare era starea celui de-al doilea grup de subiecți. Membrii celui de-al treilea grup erau oarecum neatenți. Și, în fine, mai erau cei care erau total nepregătiți — care făceau altceva, de exemplu visau cu ochii deschiși.

„Dacă adunăm datele de la aceste patru categorii, vom vedea în ce fel diferă ele, în funcție de starea diferită a minții", a spus Francisco. La cei care erau în starea de atenție constantă, avînd sau nu așteptări, se înregistra un grad mare de oscilații și de activitate cerebrală. Prin comparație cu aceștia, la cei nepregătiți se înregistrau tipare mult mai puțin coerente și sincronizate; acești oameni erau visători sau neatenți, nu erau pregătiți.

„Dar dacă erau neatenți înseamnă că exista ceva activitate cerebrală“, a observat Dalai Lama. Cu alte cuvinte, gîndurile care ne distrag atenția sînt ele însele activitate cerebrală.

„Exact așa este“, a recunoscut Francisco.

„Deci erau două categorii de subiecți nepregătiți“, a continuat Dalai Lama. „Într-unul din cazuri, mintea era activă, dar tulburată, iar în celălalt este vorba de o simplă lipsă de concentrare, o stare în care individului nu-i pasă ce se petrece în jur. Aluneci pur și simplu într-un fel de amorțeală sau, ca să folosesc un termen budist, devii leneș.“ Aici Dalai Lama se referea la o tipologie clasică în practica budistă, descrisă în detaliu în literatura dedicată stării de calm, specifică meditației: excitația, în care mintea este agitată sau tulburată, și amorțeala, în care atenția „implodează“ și își pierde trăsătura de energie.

Francisco a răspuns: „Vrem să vedem pur și simplu care sînt diferențele atunci cînd ți se cere să îndeplinești o sarcină. În acest caz, este vorba de un grup de oameni care sînt pur și simplu zăpăciți și în cazul lor tiparele sînt atît de diferite, încît nu se combină într-unul stabil. Pe cîtă vreme, atunci cînd execuți cu precizie sarcina, acestea se combină întotdeauna într-un tipar stabil.“

Francisco a trecut apoi la o altă idee: „Acest experiment a fost efectuat cu subiecți care nu aveau o pregătire specială. Acum vom lucra cu practicanți avansați ai meditației, care pot să dea mai multe detalii în descrierea unui moment de experiență. De exemplu, vrem să lucrăm cu călugări de la mănăstirile din Dordogne, din sudul Franței; și sperăm să vină în laborator și practicanți experimentați ai budismului pentru a face acest experiment. Este evident că dacă am putut constata anumite diferențe lucrînd cu oameni obișnuiți, cu atît mai multe detalii vom obține dacă vom lucra cu subiecți mai experimentați. Aici există o posibilitate de colaborare reală, nu doar în teorie, ci într-un sens foarte concret.“

Înapoi, la lucrurile în sine

Voiam să continuăm discuția despre încercarea științei de a înțelege ce se petrece în momentul percepției sau al experienței și despre foarte sofisticata analiză budistă dedicată acestor aspecte. Aici se părea că ideile budiste puteau deveni o sursă de ipoteze care să îndrume cercetarea științifică. Așa că am întrebat ce beneficii s-ar putea obține din folosirea unor observatori atît de experimentați: „Dacă vom folosi o metodologie specifică persoanei întîi, ce pot să observe subiecții — atît oamenii obișnuiți, cît și cei antrenați?“

Francisco mi-a răspuns spunînd că metodele persoanei întîi, a doua și a treia — adică persoana care trăiește experiența, un operator de interviu experimentat și metodele obiective — „nu sînt altceva decît moduri diferite de a valida același gen de informații. Există diferite tipuri de validare, toate vizînd ceea ce poate deveni cunoaștere intersubiectivă — o cunoaștere care să fie valabilă pentru toți oamenii, nu doar pentru un anumit individ. De exemplu, un practicant al meditației care se află într-o stare meditativă are, într-un fel, o experiență imediată. El poate să păstreze tăcerea fără să manifeste nici un semn al faptului că are acea experiență, caz în care experiența lui nu poate constitui o informație utilă pentru noi. Trebuie să existe cel puțin o expresie, o relatare; dacă nu spune nimic, ceilalți nu pot lua parte la cunoaștere.

Dacă mai este implicată și o a doua persoană, sînt posibile două situații extreme. Una este să avem o a doua persoană foarte experimentată, de exemplu un profesor foarte priceput, care poate îndruma subiectul aflat în starea de meditație, punîndu-i întrebările potrivite — «Ai observat cutare sau cutare lucru?» Dar mai există și alte tehnici în Occident, cum ar fi metodele de interviu prin care subiectul este îndrumat să retrăiască în memorie o anumită experiență, în toate detaliile. Sau o altă tehnică de interviu, care nu folosește atît de mult instrucțiunile, prin care se extrag informații care altfel ar fi foarte greu de obținut de la subiect.

Toate aceste metode au dezavantaje, puncte tari și puncte slabe. Mai există și o formă ceva mai banală a metodei persoanei a doua, în care subiectului i se cere pur și simplu să completeze un chestionar. Aceasta este, de fapt, maniera în care tehnica persoanei întîi a fost folosită multă vreme în psihologie și științele cogniției. Deși este folosită pe scară largă în științele cogniției, rămîne totuși o metodă foarte limitată, pentru că a doua persoană nu este un expert, adică nu poate ghida relatările persoanei întîi. Și mai există, evident, cea de-a treia persoană, adică metodele prin care se realizează măsurători obiective.

Permiteți-mi să vă prezint ceea ce eu numesc diferitele «ramuri» pe care le folosim în cazul persoanei întîi. Tradiția budistă este o ramură foarte importantă, care acoperă atît nivelul persoanei întîi — autoobservarea — cît și nivelul unei persoane a doua, foarte experimentată. Relația dintre profesor și elev devine aici extrem de sofisticată; nu se rezumă doar la o solicitare sumară de genul: «Completează chestionarul.»

În Occident există și o tradiție fenomenologică unică. În cadrul acesteia, prima persoană este considerată o temelie a felului nostru de a gîndi despre lume și minte. Au fost dezvoltate, în cadrul fenomenologiei, mai multe metode care corespund atît persoanei întîi, cît și persoanei a doua. De exemplu, William James poate fi văzut ca aparținînd acestei tradiții, și în special Edmund Husserl, în Germania, care a pus bazele fenomenologiei. Fenomenologia este foarte diferită de alte școli filozofice din Occident, îndeosebi față de tradiția empiristă sau filozofia americană a minții."

Dalai Lama dorea să știe dacă: „Există o definiție simplă a fenomenologiei? Fenomenologia înseamnă o simplă descriere?"

Francisco i-a răspuns: „Poate mă vor corecta colegii mei dacă greșesc, însă eu cred că punctul de vedere al lui Husserl era acela că individul nu se poate concepe pe sine și lumea din jur fără să realizeze mai întîi ceea ce el numea «întoarcerea la lucrurile în sine» — cu alte cuvinte, la felul în care apar lucrurile. Adică să nu ai nici o presupoziție a priori despre felul în care ar trebui să fie lumea — că ar trebui să existe Dumnezeu, materie, că ar trebui să existe cutare sau cutare lucru — ci să privești pur și simplu, să pleci de la felul în care îți apare lumea ca atare. Aceasta este ceea ce el numea reducție fenomenologică.

Este, prin urmare, o abordare foarte meditativă. Cînd vrei să analizezi ceva, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ți suspenzi toate ideile despre acel lucru, toate prejudecățile, toate tiparele obișnuințelor, să îl observi pur și simplu și de aici să pornești. Aceasta a fost marea contribuție a lui Husserl și, de fapt, el a construit o întreagă filozofie pe această bază, o tradiție care durează de un secol și care continuă și astăzi."

„E corect", a întrebat Dalai Lama, „să spunem că ideea de bază este aceea de a uita sau de a pune între paranteze orice concepții metafizice și religioase ar avea subiectul și de a începe pur și simplu de la experiența sa? Nu este implicată aici o aroganță foarte subtilă, care mă face să cred că sînt în stare să cunosc toate lucrurile?"

„Nu să cunosc toate lucrurile", a răspuns Francisco, „ci să cunosc fundamentele. Este aceeași aroganță ca și aroganța de care poate da dovadă cel ce meditează atunci cînd spune: «Am să îmi observ propria minte și să văd ce se află acolo.»"

Dalai Lama a întrebat: „Oare nu este vorba de faptul că în final, cunoașterea trebuie să fie verificată de experiența individului? Și în mod asemănător, oricît de sofisticat ar fi un sistem filozofic, în cele din urmă validarea vine din confruntarea cu experiența."

„Aceasta este și ideea lui Husserl, anume că baza o reprezintă validarea prin intermediul experienței", a răspuns Francisco.

„Aceasta este și o idee budistă fundamentală", a observat Dalai Lama. „O sugestie asemănătoare există și în scrierile budiste, atunci cînd lui Buddha i se pun o mulțime de întrebări și el spune că trebuie să pui totul în legătură cu propria experiența."

Francisco a subliniat că școala lui Husserl are „descrieri foarte elaborate cu privire la timp și spațiu. S-au făcut mari descoperiri în această privință, însă metoda — cum să-l înveți pe un elev să aplice metoda fenomenologică la cutare sau cutare lucru — rămîne încă vagă și obscură. Tradiția fenomenologică nu a elaborat în detaliu această metodă. Cred că budismul poate să aducă o mare contribuție la această tradiție filozofică, independent de foloasele aduse științei."

Dincolo de naivitate: yoghinii ca fenomenologi experimentați

Francisco a spus apoi că, lucrînd împreună cu Richie, a ajuns la o modalitate de a combina toate aceste ramuri și metode diferite ale persoanei întîi, fapt ce le-a permis să clarifice posibilitățile oferite de acest demers. Prima persoană reprezintă o dimensiune, separîndu-l pe începător de maestru, în funcție de gradele de experiență. A doua persoană reprezintă o altă dimensiune, la nivelul căreia se distinge între o a doua persoană naivă și un îndrumător expert.

A treia dimensiune care rămîne de explorat, a propus el, este timpul. „Fie poți relata experiența imediată, fie poți să te întorci în timp și să-ți amintești ce ai trăit în urmă cu două zile sau în urmă cu o lună. Există o mulțime de tehnici noi în științele cogniției și în psihologia experimentală, folosite atît pentru autodescrieri imediate, cît și pentru reamintirea unor experiențe mai vechi — și există neajunsuri în cazul ambelor tipuri. Noi încercăm să definim cazuri diferite și să nu considerăm că metoda persoanei întîi este un caz izolat. De exemplu, în studiile clasice pe tema hipnozei, ai nevoie de un expert care să inducă starea de hipnoză și de un subiect care să intre în această stare, care este probabil un subiect neexperimentat și oferă o relatare imediată.

În cazul relatărilor verbale clasice, folosite pe scară largă în psihologia experimentală, ai de-a face cu începători și cu o relatare imediată sau intermediară, iar nivelul persoanei a doua este foarte naiv."

„Tocmai de aceea ar fi un lucru extrem de important să reușim să aducem în laborator un practicant avansat al meditației", am observat eu.

Francisco a fost de acord cu mine, spunînd că astfel ar fi posibil să explorăm întreaga plajă a experienței. Dar, a adăugat el, „în realitate, pînă în acest moment, știința nu a făcut altceva decît să exploreze un mic colțișor în care subiecți neexperimentați ofereau relatări unor persoane neexperimentate."

Richie a intervenit și el: „În domeniul cercetării emoțiilor, acesta este un aspect extrem de important. În majoritatea cercetărilor care se bazează pe mărturiile subiecților despre experiențele lor, aceștia sînt intervievați pe baza unui chestionar foarte simplu: «Cît de mulțumiți sînteți de viața pe care o aveți? Foarte satisfăcut, extrem de satisfăcut, destul de satisfăcut sau nesatisfăcut.» Și subiectul nu trebuie decît să încercuiască un număr.

Astfel de chestionare", a continuat el, „constituie, de fapt, baza unei literaturi științifice foarte bogate, care se ocupă de așa-numita bunăstare umană, dar care se bazează pe astfel de examinări introspective nedisciplinate și superficiale ale experienței subiecților și nu e de mirare că s-au găsit atîtea inconveniente. Așa că ideea de a aduce în laborator observatori care au trecut printr-un antrenament sistematic, pentru a oferi o descriere amănunțită a stărilor lor lăuntrice, va fi un factor de progres extrem de important în acest domeniu. Va fi de mare folos în special prin prisma posibilității de a face distincții subtile între caracteristici ale aceleiași emoții.“

O astfel de propunere fusese avansată în urmă cu ani de zile de Francisco, în special în lucrarea lui *The Embodied Mind*, dar și în scrieri mai recente; Alan Wallace lansase și el aceeași idee în scrierile sale[15]. Owen, de asemenea, formulase argumente în acest sens în filozofia minții — și această parte a întîlnirii era o mică epifanie pentru el, avînd ocazia să observe cît de bogată este taxonomia stărilor mintale în budism și faptul că observatori ai minții foarte experimentați ar putea contribui la dezvoltarea cercetărilor din știința creierului.

Dar odată ajunși la problema acestor observatori care ar avea abilitatea de a face distincții foarte subtile, relevante, să zicem, pentru cercetările lui Francisco, se punea următoarea întrebare: unde pot fi găsiți? Dalai Lama credea că se putea apela la unii practicanți foarte avansați, specializați în tehnicile Mahamudra și Dzogchen — tehnici de meditație foarte avansate — care ar putea avea capacitatea de a fi conștienți de astfel de momente ale experienței (în special practicanți care au exersat îndelung ceea ce a amintit Matthieu în prima zi, sub numele de „claritatea“ conștiinței.) Dar el se întreba totuși dacă aceștia ar putea să comunice această experiență, lucru care ar depinde, cel puțin parțial, de cît de bine informați vor fi cu privire la termenii tehnici folosiți pentru descrierea acestor stări ale minții.

Dalai Lama a observat că și călugării — iar, într-o anumită măsură, chiar și copiii tibetani care se aflau în școlile din comunitățile pentru refugiați, amenajate în India — studiază elemente ale psihologiei budiste. Unii călugări studiază, evident, în profunzime sistemele de psihologie și epistemologie budiste. Însă Dalai Lama credea că dacă aceste teme ar fi învățate „nu doar în mod izolat, fără aplicațiile practice, ci împreună cu cunoștințele oferite de neurologia cognitivă, ar suscita un interes mult mai mare.“ Călugării ar învăța să pună în legătura experiența lor din practica contemplativă cu structurile teoretice — o idee pe care Francisco o considera fascinantă.

Un nou tip de colaborator

Unul dintre mesajele oferite științei de aceste studii se referă la felul în care se poate conecta experiența — fenomenologia stării mintale — cu activitatea cerebrală. Așa cum a spus Richie: „Folosind practicanți foarte experimentați în calitate de colaboratori în cadrul experimentelor, am putea căpăta mai multă încredere în conexiunile pe care le observăm între ceea ce ne relatează oamenii cu privire la experiențele lor și schimbările specifice din creier; iar acest fapt ne-ar permite să trasăm cu mai multă precizie aceste conexiuni. Aceasta s-ar putea dovedi o strategie de cercetare foarte importantă pentru viitor.“

Astfel de practicanți abili reprezintă o nouă clasă de colaboratori pentru știința creierului, indivizi care pot genera stări mintale și pot oferi descrieri ale acestora cu o precizie fără precedent. Această cunoaștere lăuntrică precisă fusese un fel de Graal pentru un grup de psihologi americani la începutul secolului al XX-lea. Numiți „introspecționiști“, aceștia sperau să poată studia mintea prin intermediul observațiilor introspective, obținute de la subiecți. Într-una din variantele acestei metode, de pildă, voluntarii (care erau, încă de pe atunci, studenți) urmau să scrie pe hîrtie cît de repede posibil tot ceea ce le trecea prin minte cuvînt cu cuvînt, încercînd în acest fel să țină pasul cu fluxul continuu al stărilor lor mintale.

Însă din cauza faptului că astfel de metode nu furnizau nimic care să poată fi folosit — chiar și numai pentru motivul că subiecții nu aveau experiența sau disciplina cerută pentru a realiza această sarcină —, mișcarea s-a risipit, fiind considerată o fundătură științifică. (Unul dintre meritele neașteptate ale introspecționismului s-a vădit mai degrabă în literatură decît în psihologie: scriitoarea Gertrude Stein a studiat cu William James la Radcliffe, unde a învăţat metoda scrierii prin asociaţii libere, care va deveni semnul distinctiv al scrierilor sale).

Acum, la aproape un secol după stingerea acestei mişcări, scopul — dacă nu şi mijloacele — introspecţioniştilor urma să fie reabilitat. Instrumente cum ar fi RMN şi EEG computerizată oferă o precizie fără precedent în observarea activităţilor creierului. Iar practicanţii foarte experimentaţi ai meditaţiei oferă o clasă de colaboratori foarte promiţătoare, colaboratori care pot lucra cot la cot cu oamenii de ştiinţă. Exact o astfel de colaborare fusese anticipată cu mai mult de un deceniu în urmă de Francisco, care argumenta că este nevoie de studierea atît a amprentei biologice a unei stări, cît şi a experienţei lăuntrice a contururilor acesteia, pentru a obţine o imagine completă.

În mod surpinzător, Dalai Lama considera şi el această abordare combinată foarte promiţătoare pentru studiul ştiinţific al conştiinţei omeneşti. Aşa cum mi-a spus mai tîrziu, motivele pentru care insista asupra introducerii educaţiei ştiinţifice în programul de studiu al mănăstirilor nu vizau doar faptul de a aduce la cunoştinţa călugărilor teoriile ştiinţifice dezbătute la ora actuală, ci şi formarea unui grup special, din care să poată apărea la un moment dat călugări capabili să participe chiar la astfel de cercetări.

Speranţa sa, mi-a explicat el, „este aceea ca într-o bună zi, în viitor, să putem avea un om de ştiinţă care să fie în acelaşi timp şi un practicant al budismului.“ Viziunea sa asupra călugărilor care vor ajunge să aibă o pregătire ştiinţifică foarte solidă alături de o experienţă aprofundată ca practicanţi ai budismului lăsa să se întrevadă posibilitatea ca, undeva în viitor, aceşti călugări să desfăşoare ei înşişi astfel de cercetări ştiinţifice asupra lor înşile.

Dar avînd obişnuinţa de a gîndi nu doar din perspectiva anilor, ci şi a secolelor, Dalai Lama era conştient de faptul că s-ar putea să mai treacă mult timp pînă se va ajunge acolo. Cu un zîmbet ștrengăresc, a adăugat: „Este posibil ca noi să nu apucăm să vedem rezultatele pozitive ale acestei colaborări.“

Se înfiripă o colaborare

În acel moment am anunțat că a sosit vremea pauzei de ceai. Însă avîntul conversației dintre Dalai Lama și Francisco fusese atît de puternic, încît cei doi au continuat să discute și în pauză.

„Există două moduri în care poți să fii nepregătit pentru observația lăuntrică“, a spus Dalai Lama, revenind la o idee din timpul discuțiilor. „Unul este acela de a folosi terminologia *shinay* (adică meditația de calmare) — atunci cînd cazi în amorțeală, cînd mintea este inactivă, ca și cum ar fi goală. Celălalt mod de a fi nepregătit este foarte diferit și implică excitația, agitația, tulburarea. În acest caz, mintea este prinsă în gînduri despre trecut sau în încercări de a anticipa viitorul; te concentrezi asupra unui singur lucru, dar nu este lucrul asupra căruia ar trebui să te concentrezi. Eu m-aș aștepta să existe tipuri diferite de activitate cerebrală în aceste două cazuri, deși ambele cazuri presupun că nu ești pregătit. Ar trebui să faceți o distincție între aceste două tipuri.“

„Este o sugestie foarte bună“, a fost de acord Francisco. „Trebuie să lucrăm cu subiecți care au pregătirea necesară pentru a face astfel de distincții. Majoritatea subiecților consideră că sînt fie tulburați, fie în așteptare, dar cu un subiect mai antrenat am putea să aflăm ce tip de tulburare intervine.“

În acest moment pauza, de ceai s-a încheiat și discuția lor s-a întrerupt — deși colaborarea urma să continue. Pentru Francisco, măsura succesului expunerii sale era interesul foarte mare pe care îl manifestase Dalai Lama. Judecînd după acest criteriu, era foarte mulțumit, chiar dacă nu reușise să acopere toate punctele pe care își propusese să le discute.

Dar deși fusese încurajat de întrebările și de propunerile lui Dalai Lama, Francisco era puțin frustrat de faptul că nu a putut discuta în detaliu ideile apărute în discuție cu privire la folosirea drept colaboratori a unor practicanți avansați ai meditației — una dintre pasiunile sale principale ca om de știință. Dar această continuare urma să aibă loc cîteva luni mai tîrziu, în laboratorul său din Paris. Acolo, avîndu-l drept colaborator pe lama Öser, Francisco urma să pună în practică unele dintre experimentele critice cu privire la impactul meditației la nivel neurologic, despre care se discutase aici, la Dharamsala. Și acele experimente, așa cum se va dovedi, urmau să constituie o parte a moștenirii lăsate de Francisco, una dintre ultimele sale activități pe scena științei.

CAPITOLUL 14

Creierul proteiform

Pentru Dalai Lama, primatul faptelor asupra teoriei în căutarea adevărului reprezintă unul dintre aspectele atrăgătoare ale științei moderne. Orice teorie, orice lege, orice afirmație dogmatică din știință poate fi răsturnată mîine dacă se vor descoperi informațiile potrivite, care să arate că este greșită. Cercetările oferă un mecanism de autocorecție, un instrument prin intermediul căruia știința se poate ghida singură în căutarea adevărului.

Tema despre care urma să discute Richie Davidson în ultima dimineață de discuții oferea un exemplu elocvent. Decenii de-a rîndul, știința creierului a susținut că este un dat faptul că sistemul nervos central nu produce neuroni. Fiecare student la neurologie a învățat acest adevăr; era considerat un fapt incontestabil, și nu o teorie. Dar această dogmă de nezdruncinat a fost zdruncinată totuși — de fapt, răsturnată — la sfîrșitul anilor '90, în mare măsură datorită cercetărilor din biologia moleculară și cercetărilor asupra celulelor[1]. S-a demonstrat că este complet fals ceea ce pînă de curînd fusese considerat un adevăr definitiv.

Această descoperire — că sistemul nervos și creierul generează noi celule ca rezultat al învățării sau al unor experiențe repetate — a așezat tema plasticității creierului în centrul cercetărilor din neurologie[2]. Richie credea că plasticitatea neurală — abilitatea creierului de a se reorganiza pe măsură ce acumulează experiență — va reorganiza psihologia însăși în următorii ani. Chiar cercetările lui au deschis calea infiltrării în psihologie a acestor noi idei din neurologie.

Cînd Richie i-a luat locul lui Francisco în scaunul vorbitorului, am prezentat contribuția pe care urma să o aducă el la discuția noastră de dimineață; Francisco se concentrase asupra proceselor care au loc într-un moment al experienței, iar Richie urma să discute acum despre efectele de durată ale antrenamentului minții și despre felul în care acesta afectează creierul.

„Sfinția Voastră", a început Richie, „aș dori să revin la tema emoțiilor distructive și să vorbesc despre unele antidoturi ale acestor emoții și despre felul în care vorbim noi despre aceste antidoturi în termeni neurologici — mai precis, despre felul în care folosirea pe termen lung a anumitor practici de meditație pentru a schimba funcțiile creierului și alte activități ale organismului pot avea efecte de durată. Este vorba de schimbarea temperamentului prin modificări de durată la nivelul creierului.

Una dintre căile pe care putem aborda problema antidoturilor pentru emoțiile distructive este aceea de a facilita activarea acelor regiuni ale lobului frontal care suprimă sau modifică activitatea nucleului amigdalian. S-a dovedit că nucleul amigdalian este foarte important în anumite tipuri de emoții negative și știm astăzi că anumite regiuni ale lobilor frontali reduc activitatea nucleului. Prin intermediul acestui mecanism putem schimba creierul astfel încît o persoană va avea mai puține reacții emoționale negative și mai multe reacții emoționale pozitive."

„Sugerezi", a întrebat Dalai Lama, „că ar exista o posibilitate de a realiza anumite medicamente care să reducă emoțiile negative, că s-ar putea schimba emoțiile provocînd anumite schimbări în creier?"

„Este o întrebare bună", a răspuns Richie. „În cazul medicamentelor, problema este că atunci cînd îi dai cuiva o pilulă, aceasta afectează toate substanțele chimice din creier." Cu alte cuvinte, din cauză că medicamentele funcționează acționînd asupra sistemelor chimice care îndeplinesc sarcini foarte complexe peste tot în creier — și în restul corpului —, ele provoacă în mod inevitabil efecte secundare nedorite. Medicina acceptă, evident, faptul că acesta este prețul ce trebuie plătit pentru remediul bolii.

„Sau ar putea fi vorba de o intervenție electrică ori despre alt gen de intervenție medicală?", a întrebat din nou Dalai Lama. „Este și asta o posibilitate pe care o aveți în vedere?"

„De fapt, ceea ce am eu în vedere este folosirea meditației ca o cale de a schimba creierul", a răspuns Richie.

Dar pentru început a abordat întrebarea cu privire la noile intervenții, descriind-o pe una dintre acestea, care stimulează creierul cu ajutorul unui magnet special cu sarcină mare, care induce un curent în creier atunci cînd se află în apropierea acestuia. Mai multe grupuri de cercetători au descoperit că folosirea acestui instrument pentru a stimula lobul frontal stîng la pacienții care suferă de depresie duce la o atenuare a simptomelor[3]. Dar metoda are anumite limite și un mare neajuns — anume că provoacă dureri de cap foarte puternice timp de o oră sau două după ședința de tratament. Iar pentru a-și atinge scopul, este nevoie de două sau de trei ședințe pe săptămînă, timp de două luni.

„Se produce oare vreo scădere a inteligenței, a abilității de a raționa sau a vreunei alte facultăți mintale?", a întrebat Dalai Lama.

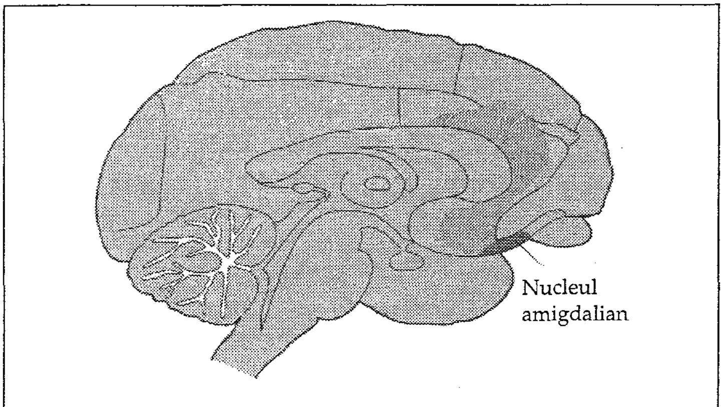
„În momentul de față nu știm", a răspuns Richie. „Nu s-au realizat încă studii pe termen lung. Eu prefer să folosesc alte metode, mult mai puțin agresive — adică sînt sub controlul pacientului, cum este meditația.

„Da — și sînt și mai sigure", a spus Dalai Lama.

Schimbarea temperamentului

Richie a continuat: „Sfinția Voastră, în decursul acestei săptămîni am vorbit despre faptul că atunci cînd apare o emoție negativă, unii oameni sînt predispuși prin temperament să reacționeze foarte puternic și imediat. Este o reacție automată; Paul Ekman a folosit expresia «perioadă refractară» pentru acel interval în care emoția este foarte greu de stăpînit, odată ce s-a instalat. Cînd se află în încleștarea emoției, individul nu este receptiv la alte informații, noi.

Una dintre posibilități este aceea de a cultiva anumite abilități care să poată facilita subminarea emoției negative automate. Aceasta i-ar oferi individului posibilitatea de a stopa și de a scurta perioada refractară — și de a deveni mai conștient de acel moment inițial în care apare emoția, astfel încît aceasta să poată fi oprită înainte de apariția efectelor negative.



Aria mediană din cortexul frontal, indicată prin zona de umbră, este aria prefrontală legată cel mai strîns de nucleul amigdalian.

În ce privește restructurarea cognitivă despre care am vorbit, Sfinția Voastră ne-a oferit unele informații foarte valoroase pentru noi, ca oameni de știință occidentali. De pildă, mie mi s-a părut extrem de interesantă observația pe care ați făcut-o, anume că este mult mai probabil ca emoțiile pozitive să apară ca o consecință a gîndirii conștiente, pe cîtă vreme emoțiile negative apar adesea în mod spontan.

În Occident există o anumită abordare, numită terapie cognitivă, care presupune a-i învăța pe oameni să se gîndească diferit la evenimentele supărătoare din viața lor. În loc să cultive în mod automat obiceiul de a reacționa prin reacții emoționale negative, ei reflectează asupra lucrurilor care îi supără — și pot să ajungă la reacții mult mai pozitive. În cele din urmă, este vorba de cultivarea unor sentimente pozitive ca atare, despre care noi credem că pot reprezenta un antidot direct al anumitor tipuri de emoții negative.

Aș dori să ne întoarcem acum la mecanismele creierului care permit funcționarea acestor tipuri de antidoturi și la modul în care practicile de tipul meditației ar putea afecta aceste mecanisme cerebrale."

Prezentîndu-ne prima sa planșă, Richie a continuat: „Diagrama arată ariile-cheie din lobul frontal. Porțiunea mediană, situată în profunzimea lobului frontal, este aria cea mai strîns legată de amigdală."

„Nucleul amigdalian este acea arie care are legături foarte strînse cu aspectele negative ale experienței, cum ar fi depresia?", a întrebat Dalai Lama.

„Da", i-a spus Richie. „Amigdala este mai activă la cei care suferă de depresie. Este mai activă la cei care suferă de tulburare de stres posttraumatic. Este mai activă la cei anxioși. Aria mediană a lobului frontal joacă un rol inhibitor: cînd această arie devine mai activă, nucleul amigdalian prezintă o scădere a gradului de activare. Diferențele de temperament dintre oameni sînt determinate de gradul în care aceste arii ale cortexului prefrontal sînt active și, corespunzător, de gradul scăzut de activitate în nucleul amigdalian."

Aceste diferențe de temperament datorate activării ariilor prefrontale au aruncat o lumină nouă asupra unor date problematice. Unul dintre studiile dedicate sentimentului de bunăstare al oamenilor a scos la iveală diferenţe neglijabile în ce priveşte nivelul de satisfacţie printre paraplegici, oamenii obişnuiţi şi cîştigătorii la loterie. Informaţiile despre paraplegici erau cele mai surprinzătoare. Deşi pierderea unui membru este o experienţă devastatoare, un număr surprinzător de mare dintre aceşti subiecţi au început să aibă dispoziţii pozitive la numai cîteva săptămîni după accidentul în urma căruia şi-au pierdut abilitatea de a-şi folosi membrul respectiv. În mod asemănător, cei mai mulţi dintre subiecţii care au pierdut o persoană iubită îşi revin la dispoziţia normală la aproximativ un an de zile după aceea. Şi studiul a mai arătat că, în principiu, nu există nici o diferenţă în ceea ce priveşte dispoziţia psihică zilnică între cei care cîştigă foarte bine şi cei cu venituri foarte modeste.

Pe scurt, există surprinzător de puţine conexiuni între condiţiile concrete de viaţă şi dispoziţiile noastre emoţionale predominante. Pe de altă parte, studiile cu gemeni identici, crescuţi separat arată că aceştia au niveluri foarte asemănătoare în ce priveşte dispoziţiile negative şi pozitive — dacă unul dintre gemeni este, de regulă, bine dispus şi entuziast, celălalt va fi şi el la fel; dacă unul este morocănos şi melancolic, celălalt va fi la fel. Aceste descoperiri au dus la opinia că fiecare dintre noi are un nivel al fericirii fix, un raport biologic determinat între dispoziţiile bune şi cele proaste. Şi pentru că acest nivel este determinat biologic, supărările şi bucuriile vieţii pot să-l modifice pentru o vreme, însă el va tinde apoi să revină la normal[4].

Ceea ce sugerează de asemenea că nu putem face prea multe pentru a-l schimba; la urma urmei, biologia este cea care ne dictează destinul, nu-i aşa?

Ei bine, nu e chiar aşa. Cel puţin aceasta a fost concluzia descoperirilor lui Richie — el a descoperit o cale de a modifica în sens pozitiv acest nivel fix.

O nouă planşă prezenta o imagine a creierului cu mici pete luminoase — care indicau o activitate sporită — în timpul emoțiilor pozitive. Richie a explicat: „În acest studiu, am căutat să descoperim care este aria asociată cel mai puternic cu relatările subiectului referitoare la emoțiile pozitive din viața de zi cu zi, cum ar fi zelul, vigoarea, entuziasmul și buna dispoziție. Și este aria din stînga cortexului frontal.

Este aceeași arie strîns legată de scăderea gradului de activare la nivelul nucleului amigdalian. Așadar, întrebarea este cum putem stimula această arie care inhibă nucleul amigdalian, astfel încît să putem spori emoțiile pozitive ale unei persoane și să reducem emoțiile negative? Inspirați de multe dintre învățăturile Sfinției Voastre, am încercat să vedem dacă meditația va avea efecte pe termen lung asupra acestei arii a creierului și dacă poate ajuta la reducerea emoțiilor negative și la sporirea celor pozitive."

Alan a întrebat: „Oare compasiunea, în care este prezentă empatia față de suferința altei persoane — poate chiar pînă la punctul de a fi inundat de compasiune —, se poate observa la nivelul ariei frontale stîngi?"

„Nu știm — și aceasta este una dintre întrebările pe care am dori să le explorăm împreună", i-a răspuns Richie. „Știm însă că oamenii care înregistrează scoruri mari la măsurarea emoțiilor pozitive relatează de asemenea că desfășoară mai multe activități altruiste. Dar nu avem la îndemînă decît relatările lor; nu știm dacă acțiunile lor corespund realmente acestei descrieri."

De fapt, compasiunea avea să fie una dintre stările măsurate în decursul cercetărilor ulterioare ale lui Richie.

Cazul unui geshe *fericit*

„Aș dori să vă prezint acum două experimente pe care le-am efectuat, Sfinția Voastră. Unul este istoria de caz a unei singure persoane, dar este foarte sugestiv și interesant. Celălalt este un experiment ceva mai formal, pe care l-am realizat de curînd cu Jon Kabat-Zinn, care s-a prezentat Sfinției Voastre cu ocazia ultimei întîlniri organizate de Institutul pentru Minte și Viață[5]. Jon Kabat-Zinn a dezvoltat metode pentru utilizarea meditației contemplative în cadrul unor comunități foarte diferite, de la pacienți de spital, muncitori, deținuți și pînă la profesioniștii care lucrează, de regulă, în centrele urbane din diferite locuri din Statele Unite.

Într-un proiect în care am fost implicat alături de Francisco și alți cercetători, am avut ocazia să studiem un călugăr care a venit la laboratorul nostru din Madison. Am putut să-i plasăm electrozi pe cap și să măsurăm activitatea electrică a creierului său, pentru a vedea dacă, în starea sa obișnuită, de zi cu zi, activitatea în această regiune asociată cu emoțiile pozitive puternice și cu o scădere a activității nucleului amigdalian este realmente mai mare."

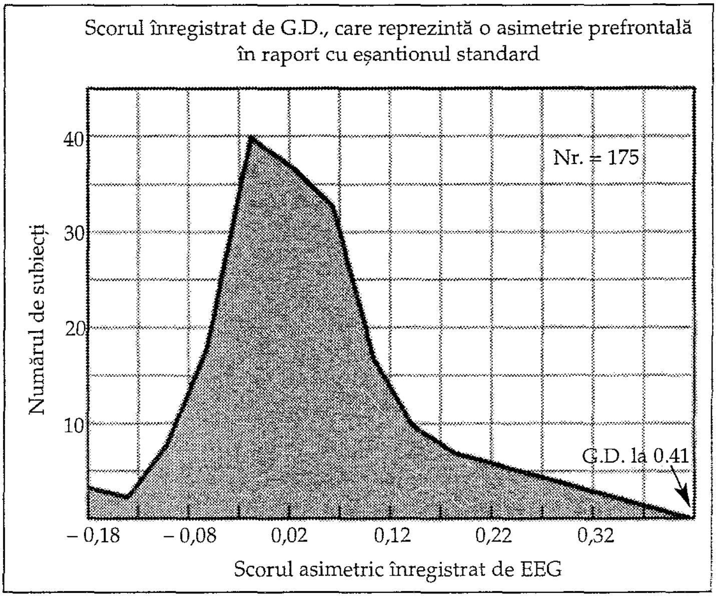
Cînd Davidson a prezentat planșa cu călugărul conectat la un EEG în laborator, Dalai Lama l-a recunoscut și a exclamat încîntat: „Acest *geshe* este acum starețul uneia dintre cele mai importante mînăstiri din India!"

„Rezultatele au fost extrem de interesante și de tulburătoare", a continuat Davidson. „Am înregistrat activitatea cerebrală din creierul lui *geshe* și am putut să o comparăm cu activitatea cerebrală a altor indivizi care au participat la experimentele din laboratorul meu în ultimii doi ani. Aveam 175 de subiecți testați pînă atunci, în cazul cărora folosisem măsurători identice."

Și în timp ce prezenta planșa în care era înfățișat raportul între activitatea din aria prefrontală stîngă și cea dreaptă a lui *geshe*, Davidson a explicat descoperirea: „*Geshe* avea cea mai mare valoare pozitivă dintre toți cei 175 de subiecți testați pînă în acel moment."

„Chiar și în viața de zi cu zi, este un om foarte, foarte bun", a remarcat Dalai Lama. „Are un excelent simț al umorului, este foarte relaxat. Și este de asemenea un mare erudit."

Dalai Lama îl cunoștea pe *geshe* ca pe un călugăr practicant și erudit, dar nu ca yoghin, în sensul în care este folosit acest cuvînt de către tibetani — adică o persoană care petrece lungi perioade de timp în meditaţie solitară. Analele budismului tibetan sînt pline cu relatări despre realizările marilor yoghini din trecut şi Dalai Lama ştia că există şi astăzi mulţi yoghini devotaţi, care petrec ani de zile în sihăstrie. La un moment dat, i-a cerut Biroului său pentru Religii să cerceteze dacă există practicanţi avansaţi ai meditaţiei care ar putea coopera cu cercetătorii. Această investigaţie s-a defăşurat nu doar în rîndul tibetanilor, ci şi printre yoghinii indieni, ca şi printre practicanţii budismului Theravada, *vipashyana* şi adepţii altor tradiţii budiste de meditaţie.



Scorul înregistrat de G.D., care reprezintă o asimetrie prefrontală în raport cu eşantionul standard

Distribuţia raportului între activitatea la nivelul ariilor prefrontală stîngă şi dreaptă la 175 de subiecţi testaţi. Emoţiile negative activează aria prefrontală dreaptă, cele pozitive, pe cea stîngă; raportul prezice seria dispoziţiilor emoţionale prin care va trece subiectul de la o zi la alta. *Geshe* („G.D.“) a obţinut o valoare mai mare — adică mai pozitivă — decît oricare dintre cei 175 de subiecţi testaţi.

Cu toate acestea, Dalai Lama simțea că este important ca oamenii de știință să înțeleagă că faptul de a fi yoghin, indiferent de tradiția urmată, nu garantează de la sine că persoana respectivă s-a eliberat de emoțiile negative. Acest lucru depinde, a observat el, în mare măsură de practicile implicate; Vedele antice sînt pline de povestiri despre yoghini foarte furioși sau invidioși.

Spre deosebire de aceștia, *geshe*, un practicant obișnuit, care duce o viață de călugăr, era într-adevăr foarte avansat în plan spiritual, după părerea lui Dalai Lama. Ca un savant budist devotat, chiar și acest călugăr „relaxat“ își verifica constant propria minte pentru a se asigura că trăiește așa cum se cuvine — și acesta era motivul cel mai probabil pentru care înregistrase rezultate atît de spectaculoase în experimentul lui Davidson.

O excepție fericită

Veselul *geshe* este o excepție, în termeni statistici, pentru că raportul dintre activitatea prefrontală stîngă și cea dreaptă a fost, în cazul lui, mult peste restul valorilor din grafic, ce corespundeau emoțiilor pozitive. Ce poate explica această valoare extrem de pozitivă înregistrată în cazul lui *geshe* rămîne o întrebare deschisă. Ca orice călugăr budist obișnuit, el face în fiecare zi multe exerciții de meditație, care au contribuit poate la modelarea reacțiilor din creierul său. Richie a menționat faptul că *geshe* a făcut astfel de exerciții, cum ar fi cel de cultivare a compasiunii, zilnic, timp de peste 30 de ani.

Pentru mine, rezultatele obținute cu *geshe* reprezentau o revelație de proporții, pentru că în mintea mea nu exista nici un dubiu că tocmai practica susținută a meditației era cauza care a dus la obținerea acelor rezultate. Încă de pe vremea primei mele excursii în India, de la începutul anilor ’70, ca student masterand ce studia metodele de meditație, am fost intrigat de o anumită stare existențială foarte palpabilă — o anume seninătate — pe care o observasem la mulți dintre cei pe care i-am întîlnit și care practicau meditația de ani de zile, fie că o practicau în cadrul programului zilnic, specific unui călugăr, cum era și cazul lui *geshe*, fie că era vorba de un yoghin care se retrăgea în meditații solitare, prelungite și intensive.

Acum am înțeles ce mă impresionase atît de puternic. Schimbarea din creier — înclinația spre stînga a balanței emoționale — era, se pare, un rezultat al practicii spirituale. Cu 2.000 de ani în urmă, autorii Abhidharmei, opera fundamentală a psihologiei budiste, au susținut că progresul în practica spirituală poate fi urmărit cu ajutorul unui raport: cît de dese și cît de puternice sînt emoțiile bune pe care le resimțim în raport cu cele distructive. Știința modernă a creierului părea să spună același lucru.

De regulă, emoțiile noastre sînt provocate de schimbarea condițiilor de viață, fie în bine, fie în rău. Însă cei care practică meditația dezvoltă treptat un loc lăuntric aparte pentru stările lor emoționale, un loc în care domnește serenitatea și care este mai puțin vulnerabil la suișurile și coborîșurile vieții. Treptat, susține textul Abhidharmei, dispozițiile emoționale ale practicantului ajung să fie guvernate din ce în ce mai mult de o realitate interioară, și nu de evenimentele exterioare. Termenul sanscrit pentru acest sentiment de plenitudine este *Sukha*, un fel de mulțumire interioară și bucurie calmă, care persistă indiferent de circumstanțele exterioare. *Sukha* diferă de starea obișnuită de fericire sau de plăcere, care depind, de regulă, de ceea ce ni se întîmplă. În acest sens, *sukha* pare să reflecte acea înclinație prefrontală stîngă — în esență, un nivel foarte ridicat al emoțiilor pozitive.

Din perspectiva Abhidharmei, „toate ființele din lume sînt tulburate“, așa cum a spus în mod foarte provocator Buddha, prin aceea că ele sînt vulnerabile la perturbările și denaturările percepției, cauzate de emoțiile distructive. În schimb, starea supremă de bine este o stare în care nu mai apare nici măcar o singură emoție distructivă — o stare în care sentimentele pozitive de compasiune, bunăvoință iubitoare și serenitate domină mintea.

Cînd am studiat pentru prima dată modelul Abhidharma cu privire la sănătatea mintală, pe vremea cînd eram încă student la masterul de psihologie clinică de la Harvard, această perspectivă mi se părea foarte atrăgătoare. Oferea o psihologie pozitivă, un model pentru dezvoltarea umană ce țintea dincolo de limitele teoriilor dominante în Occident. Dar deși mi se părea că aduce cu sine un ideal admirabil, părea foarte puțin probabil să poată fi atins. Acum însă, pe baza datelor înregistrate în experimentul cu *geshe*, care demonstrau o schimbare prefrontală extrem de pozitivă, acest ideal al dezvoltării umane devenise o posibilitate reală.

Mai mult, trebuie să spun că mulți dintre oamenii pe care i-am întîlnit au un tonus pozitiv, optimist, care vădește tocmai o astfel de modificare în aria prefrontală stîngă. De fapt, Richie însuși este unul dintre cei mai optimiști oameni pe care i-am cunoscut. Cînd l-am întrebat odată dacă se încadrează și el în categoria celor care au o astfel de deviație spre stînga în raportul fericirii, mi-a spus: „În mod cert sînt de stînga — doar că nu am o deviație cu trei grade standard“, cum avea *geshe*.

Acest fapt ridică unele întrebări importante cu privire la explicația rezultatelor foarte pozitive înregistrate cu *geshe*. Era vorba oare doar de o anomalie unică în cazul său, de un accident genetic — sau rezultatele înregistrate reflectau un progres într-un continuum pozitiv, la care putem aspira cu toții?

Următoarea secțiune din expunerea lui Richie urma să discute tocmai despre aceasta.

Biotehnologia se întîlnește cu o tehnică străveche

Dar deși rezultatele înregistrate cu *geshe* erau foarte interesante, a subliniat Richie, datele proveneau de la o singură persoană — și încă una foarte puțin obișnuită. Ar putea fi oare observate schimbări asemănătoare în activitatea cerebrală și la oamenii obișnuiți? Pentru a răspunde la această întrebare, el și colegii săi au hotărît să examineze angajații unei corporații din domeniul biotehnologiei[6].

Din cauza presiunilor enorme ale competiției actuale din industria biotehnologiei pentru dezvoltarea și comercializarea unor produse noi, a spus Davidson, „angajații acestor corporații trebuie să lucreze adesea cu termene-limită foarte strînse. Chiar și în cele mai bune condiții de lucru, ei relatează că trec printr-un stres enorm. Ca urmare, am simțit că aceștia ar trebui să fie subiecții experimentului nostru și că astfel am putea să-i și ajutăm.“

Richie a apelat la colaborarea lui Jon Kabat-Zinn, de la Universitatea din Massachusetts. El a explicat: „În Occident, Jon era probabil persoana cea mai experimentată în ce privește folosirea meditației contemplative ca practică seculară și predase astfel de tehnici multor categorii diferite de oameni. Jon era foarte entuziast în privința acestei colaborări; a acceptat să zboare cu avionul din Massachusetts la Madison, Wisconsin, în fiecare săptămînă, timp de zece săptămîni la rînd, pentru a coordona el însuși antrenamentele.

Participanții au fost recrutați în luna iulie, cînd le-am cerut angajaților companiei să se înscrie pe o listă, în cazul în care erau interesați să învețe tehnica meditației. Înainte de a începe activitatea propriu-zisă cu grupurile de meditație, toți participanții au venit la universitate și am făcut pentru fiecare în parte cîte o EEG. Le-am măsurat de asemenea și funcțiile altor sisteme din organism. După ce examinările s-au încheiat, adică în luna septembrie, participanții au fost înscriși aleatoriu fie în grupul de meditație, fie într-un grup pe care l-am numit «grupul de control, alcătuit din lista de așteptare», acestora din urmă spunîndu-le că nu mai aveam locuri pentru ei și că urmau să se alăture mai tîrziu grupului de meditație.“

Dalai Lama dorea o lămurire: „Le-ați spus asta pentru că nu mai era loc sau a fost ceva deliberat?“

„A fost ceva deliberat“, a explicat Davidson, „astfel încît să putem avea un grup care să constituie un eșantion de control — indivizi care proveneau din aceeași corporație, erau supuși acelorași condiții de stres și aveau același interes pentru meditație. Cele două grupuri erau identice. Cînd am făcut examinările preliminare, nici noi nu știam care dintre angajați va intra în grupul de meditație și care în grupul de control.

Apoi, cei din grupul de meditație au urmat antrenamentul standard pe care îl oferă Jon Kabat-Zinn. Acesta constă dintr-o ședință pe săptămînă, de două pînă la trei ore, timp de opt săptămîni, plus o ședință de meditație solitară de o zi[7]. Am obținut de la președintele corporației permisiunea ca angajații să poată lipsi de la slujbă pentru a participa la ședințe.“

Dalai Lama a zîmbit larg cînd a auzit acest lucru — se pare că era de acord cu această politică a companiei.

„Am amenajat o cameră foarte drăguță din sediul companiei drept cameră de meditație. După șase săptămîni, a avut loc o ședință de meditație solitară de o zi. În plus, fiecărui participant i s-a cerut să practice meditația timp de 45 de minute pe zi. La sfîrșitul fiecărei zile, fiecare participant completa un mic chestionar, în care spunea cît de mult a exersat în acea zi. Acestea nu i-au fost înmînate lui Jon Kabat-Zinn decît la sfîrșitul antrenamentului; și au fost păstrate pentru examinări ulterioare. Pregătirea s-a încheiat pe la mijlocul lui noiembrie; am aranjat în așa fel încît antrenamentul să se desfășoare toamna, pentru că la sfîrșitul acestuia fiecare participant, fie din grupul de meditație, fie din grupul de așteptare, urma să primească cîte un vaccin contra gripei.“

Vaccinurile erau unele obișnuite împotriva gripei, care se fac în fiecare sezon. „În ce scop au fost făcute?“, a întrebat Dalai Lama.

Davidson a explicat: „Dacă prelevăm probe de sînge la anumite intervale după vaccinare, putem avea o evaluare cantitativă a funcționării sistemului imunitar al subiecților. În acest fel, puteam afla dacă meditația a avut vreun efect asupra sistemului imunitar.

Există o anecdotă interesantă, care nu este oficială, dar care are legătură cu acest caz. Cînd Statele Unite au trimis trupe în Golf pentru operațiunea Furtună în Deșert, înainte de a pleca în misiune, toți soldații au fost vaccinați împotriva hepatitei C. S-a dovedit că un mare procent din rîndul soldaților nu au avut seroconversie ca reacție la vaccin. Adică, în cazul lor, vaccinul nu a funcționat. S-a presupus că stresul provocat de gîndul că vor merge la război a interferat cu sistemul lor imunitar și aceasta a făcut ca ei să nu aibă reacția imunitară normală la vaccin. Mai există însă un studiu publicat de curînd, care arată că acei membri ai unei familii care au grijă de bolnavi de Alzheimer prezintă o reacție foarte slabă la vaccinul împotriva gripei[8]. Așa că astăzi știm că stresul poate să aibă un impact foarte mare asupra acestor reacții imunitare."

Davidson știa și din propriile sale cercetări că o activitate pronunțată în aria prefrontală stîngă indică faptul că sistemul imunitar al persoanei respective va reacționa mai bine la vaccinul împotriva gripei, producînd mai mulți anticorpi împotriva bolii. Dar în acest experiment voia să meargă și mai departe și să vadă care este efectul meditației contemplative.

„Scopul acestui experiment a fost acela de a vedea dacă meditația, ca antidot la stres, poate avea un efect benefic asupra sistemului imunitar. Această întrebare nu fusese pusă niciodată într-un astfel de context. La sfîrșitul experimentului, participanții au fost vaccinați împotriva gripei. Apoi au fost aduși iarăși în laborator și le-am făcut încă o EEG pentru a le măsura activitatea cerebrală. Am repetat apoi măsurătorile la un interval de patru luni. Subiecții din grupul de control au fost supuși acelorași examinări; singura diferență era aceea că ei nu urmaseră încă antrenamentul de meditație, ci l-au început abia după încheierea măsurătorilor.

Aş vrea să vă relatez patru descoperiri şi o observaţie importantă care au ieşit la iveală în urma acestui studiu. Prima descoperire a fost, aşa cum probabil vă aşteptaţi, aceea că participanţii la grupul de meditaţie au relatat că gradul lor de anxietate a scăzut. Prin comparaţie cu subiecţii din grupul de control, emoţiile lor negative s-au redus şi au sporit cele pozitive. Noi ne aşteptam deja ca acest lucru să se întîmple şi acest rezultat a fost pus în evidenţă şi de alte studii, aşa că nu a fost o surpriză. Ceea ce ne interesa însă în mod special era să vedem dacă ni se va confirma predicţia cu privire la schimbarea activităţii cerebrale.

Atunci cînd participanţii au fost testaţi pentru prima dată, între iulie şi septembrie, înainte de a-i împărţi în cele două grupuri, nu exista nici o diferenţă statistică la nivelul EEG privind activitatea din partea frontală stîngă a creierului, asociată cu emoţiile pozitive. Însă la cea de-a treia serie de teste, la patru luni după încheierea antrenamentului, la membrii grupului de meditaţie s-a înregistrat o creştere semnificativă a nivelului de activare în aria frontală stîngă, în raport cu rezultatele anterioare începerii antrenamentului."

Cu cît activitatea în aria prefrontală stîngă era mai intensă, cu atît subiecţii resimţeau în viaţa de zi cu zi mai multe emoţii pozitive în urma antrenamentului, potrivit relatărilor lor. În schimb, a adăugat Davidson, grupul de control a luat-o în direcţia opusă. „Starea lor se înrăutăţea. Una dintre interpretări spune că acest lucru s-a întîmplat deoarece noi le-am promis că vor participa la antrenamentul de meditaţie, iar între timp i-am supus unor teste foarte complicate, lucru care i-a făcut să se înfurie pe noi (şi pe bună dreptate). Însă în cele din urmă au participat şi ei la antrenament.

Iată însă care este descoperirea care ne-a entuziasmat cel mai tare, pentru că este foarte neobişnuită. Nu s-a mai demonstrat niciodată pînă acum. Am descoperit că subiecţii din grupul de meditaţie au avut o reacţie imunitară mai puternică la vaccinul împotriva gripei — imunitatea lor crescuse prin comparație cu cei din grupul de control. Acesta era reversul efectului stresului asupra reacției la vaccin și arăta că meditația poate spori semnificativ eficiența vaccinului. Alte studii au arătat că acest rezultat se corelează cu o probabilitate mult mai scăzută de a contracta boala, la intrarea în contact cu virusul."

În cercetările anterioare, Richie descoperise faptul că indivizii care au o activitate cerebrală sporită în aria frontală stîngă, asociată cu emoțiile pozitive, au în același timp și o activitate mai robustă la nivelul unora dintre funcțiile sistemului imunitar. Aceste descoperiri timpurii l-au condus pe Richie la ipoteza că cu cît dispozițiile emoționale ale unei persoane sînt mai pozitive, cu atît mai mare și mai eficientă este abilitatea sistemului său imunitar de a produce anticorpi ca reacție la vaccinul împotriva gripei. Membrii grupului care au practicat meditația contemplativă au avut o reacție mai accentuată la vaccinul împotriva gripei și — lucrul cel mai interesant — cu cît activitatea în partea stîngă a creierului unei persoane este mai pronunțată, cu atît reacția organismului său la vaccinul împotriva gripei este mai mare.

Dalai Lama a fost foarte interesat de descoperirile lui Richie cu privire la reacțiile sistemului imunitar. El credea că acestea se coroborau cu propriile sale convingeri, potrivit cărora emoții precum mînia sau stresul sînt dăunătoare pentru organismul omenesc. Pe de altă parte, liniștea sufletească și o atitudine plină de compasiune oferă o forță pozitivă, compensatorie. Și de data aceasta era vorba de date științifice: fără să vorbească de religie, Dumnezeu sau nirvana, aceste date ofereau o bază solidă pentru afirmația că există un set de emoții dăunătoare și unul de emoții benefice. Toate acestea reprezentau, așa cum mai spusese în decursul întîlnirilor anterioare, un arsenal proaspăt pentru promovarea eticii sale seculare.

Puțină nedumerire

Richie a concluzionat, spunînd că, deși a fost foarte entuziasmat de aceste descoperiri, și-a păstrat totuși prudența, considerîndu-le doar rezultate preliminare, pentru că proveneau de la un eșantion mic de subiecți[9]. A spus că spera să poată repeta experimentul, folosind măsurători realizate prin RMN, și nu cu EEG; RMN ar permite o sondare mai adîncă în creier, astfel încît să se poată privi direct nucleul amigdalian. De vreme ce EEG reflecta o activitate în aria prefrontală stîngă, putea să se deducă de aici faptul că la nivelul amigdalei avea loc o scădere a activității în urma meditației contemplative; iar RMN-ul putea să confirme această deducție.

Apoi Richie a vorbit despre unele rezultate care l-au nedumerit puțin. „La sfîrșitul fiecărei zile, așa cum am menționat, le-am cerut oamenilor să completeze un mic chestionar pentru a afla cît de mult au exersat în acea zi. Credeam că subiecții ne oferă răspunsuri sincere, pentru că unii mărturiseau în chestionar că nu au exersat niciodată în afara ședințelor de antrenament. Apoi am vrut să vedem dacă există corelații între schimbările din sistemul imunitar și schimbările din activitatea cerebrală și intensitatea exercițiilor efectuate. Am descoperit că nu exista nici o corelație. Zero.“

Dalai Lama a glumit, spunînd: „Poate că le era mai bine pentru simplul motiv că nu mai mergeau la slujbă.“

Richie a continuat: „Sfinția Voastră, una dintre posibilitățile pe care le-am luat în considerare a fost aceea că subiecții din grupul de meditație practicau spontan meditația, în timpul zilei, în viața de zi cu zi. Cînd apărea un eveniment stresant, începeau să-și controleze respirația sau deveneau atenți la senzațiile din propriul corp, așa cum fuseseră învățați la ședințele de meditație.“

Dalai Lama a fost de acord cu teoria lui Richie: „Dacă li s-a predat meditația contemplativă, aceasta poate fi exersată și în timpul activităților zilnice.“

Dar mai există şi o altă explicaţie la această situaţie. În esenţă, Davidson a descoperit că, pentru aceşti începători în practica meditaţiei, simplul fapt de a participa la opt şedinţe — care cuprindeau între 30 şi 45 de minute de meditaţie — plus opt ore de meditaţie în timpul ultimei zile de antrenament era suficient pentru a produce efectele înregistrate în privinţa dispoziţiei emoţionale, a activităţii cerebrale şi a reacţiei imunitare. Laolaltă, toate şedinţele de meditaţie însumau minim 14 de ore de meditaţie pentru fiecare subiect. Nedumerirea provenea din aceea că timpul suplimentar petrecut în meditaţie de unii dintre practicanţi nu părea să fi sporit influenţele benefice. Cu alte cuvinte, nu exista o reacţie-la-doză lineară, ca atunci cînd, de exemplu, cu cît un pacient ia mai multe medicamente, cu atît îşi revine mai repede.

Totuşi, rezultatele obţinute de Richie sînt asemănătoare celor obţinute de studiile asupra corelaţiilor dintre exerciţiile fizice şi bolile de inimă la persoanele sedentare. În cazul subiecţilor care nu au făcut niciodată exerciţii fizice, cel mai mare beneficiu iniţial în ce priveşte starea de sănătate se produce atunci cînd ei trec de la o viaţă sedentară — lipsită complet de exerciţii fizice — la un program de două sau trei ore de exerciţiu fizic pe săptămînă; acesta este punctul declanşator. Dacă la programul acesta se mai adaugă trei ore de exerciţii pe săptămînă, beneficiile sînt relativ mai reduse în privinţa stării de sănătate. Aşadar, o altă posibilitate era aceea ca respectivele 14 ore de meditaţie, numărul minim de ore de exerciţii pentru cei care participau la şedinţele conduse de Kabat-Zinn, să reprezinte un punct declanşator pentru rezultatele benefice înregistrate în cursul experimentului lui Davidson.

Dar oricare ar fi explicaţia, Richie a conchis: „Aceste rezultate au fost foarte încurajatoare, Sfinţia Voastră, şi sîntem animaţi de forţă şi de zel pentru continuarea cercetărilor“ — o referire şireată la discuţia anterioară despre emoţiile bune din perspectiva psihologiei budiste. „Sperăm ca pe viitor să continuăm acest gen de colaborare, în care să aplicăm unele dintre ideile fundamentale ale budismului și să examinăm efectele lor pe termen lung, pe măsură ce ne transformă creierul și corpul, ajutîndu-ne să devenim mai fericiți și, poate, mai sănătoși."

„Minunat!", a exclamat Dalai Lama.

Încercarea de a înțelege stările minții

Pînă în această ultimă oră a întîlnirii noastre, masa din fața vorbitorilor se umpluse cu rămășițele săptămînii de discuții: cărți și caiete, piesele dezasamblate ale mulajului de plastic, agende electronice și aparate de fotografiat, echipament video, sticle de apă...

Am deschis ultima rundă a discuțiilor noastre întrebîndu-l pe Dalai Lama: „Din perspectiva prezentărilor făcute aici, există o direcție de cercetare care vi se pare mai utilă?"

După o pauză lungă, Dalai Lama a început prin a pune mai întîi în legătură expunerea anterioară a lui Richie despre emoțiile distructive cu ultimele descoperiri pe care ni le prezentase. „Cînd Richie a vorbit despre tipurile de antidoturi care ar putea fi folosite pentru a combate emoțiile negative, am crezut că termenul de «antidot» era deja un termen valorizator, evaluativ. Ar fi posibil să plasăm discuția despre aceste lucruri ce ne preocupă într-un cadru care să ne permită să vedem care stări se opun între ele sau se pot combate unele pe altele, într-o manieră asemănătoare cu cea în care vorbim despre relația dintre cortexul prefrontal stîng și nucleul amigdalian.

Să luăm un exemplu, cel al unei dispoziții emoționale scăzute sau apatice. Nu poți generaliza, spunînd că orice dispoziție emoțională scăzută este una negativă sau distructivă, pentru că totul depinde de circumstanțe. Dacă un individ este foarte arogant, avînd un respect de sine exacerbant, în acest moment scăderea acestei stări mintale ar fi un lucru bun. Pe de altă parte, dacă uneori cineva are un respect de sine foarte scăzut sau poate are o stare de depresie, în acel moment o dispoziția emoțională scăzută nu ar fi de folos. Deci nu poți generaliza, spunînd că este fie într-un fel, fie în altul; ci trebuie să ții seama de context.

În mod asemănător, poți încerca să evaluezi diferitele tipuri de stări emoționale în funcție de context sau în raport cu stările care le sînt diametral opuse. Dacă facem o analogie cu chimia, e ca și cum ai identifica un acid sau o bază. Nici unul nu este pozitiv sau negativ, ci sînt doar incompatibile și se vor neutraliza reciproc.“

Apoi Dalai Lama a trecut la un subiect foarte diferit. „Un alt aspect interesant este acela că, în timpul viselor, facultățile senzoriale sînt de regulă adormite și nu poți auzi sau vedea. Și totuși, dacă cineva visează și dintr-o dată strigi la el, te va auzi. Se va trezi. Aceasta pare să implice faptul că nivelul de suprafață al facultăților senzoriale este adormit, dar trebuie să existe un nivel mai subtil al stării de conștiență, care îți permite să te trezești atunci cînd cineva strigă la tine. Ar fi interesant de cercetat în această direcție.“

Apoi a întrebat: „Atunci cînd vedem anumite imagini în timpul viselor, ce parte a creierului este activată și care ar fi corelația cu discuția anterioară, despre distincția dintre ariile din creier asociate cu realitatea perceptivă propriu-zisă și cele asociate cu cogniția conceptuală mintală?“

Richie i-a răspuns: „Ariile din creier care răspund de percepția vizuală sînt aceleași arii care se activează și în timpul viselor. În plus, Alan Hobson și colegii săi de la Facultatea de Medicină de la Harvard au studiat cu atenție conținutul emoțional al viselor și s-a dovedit că, la oamenii obișnuiți, aproximativ două treimi din vise au drept conținut emoțional predominant anxietatea. Studii foarte recente au arătat că în timpul viselor, nucleul amigdalian, care este asociat cu anumite tipuri de emoții negative, este foarte activ, iar la nivelul lobului frontal se înregistrează o activitate foarte scăzută. Așadar, în aceste stări naturale există un echilibru dinamic între aceste două arii — cînd activitatea nucleului amigdalian se intensifică, scade activitatea prefrontală.“ Cu alte cuvinte, activitatea excesivă a amigdalei, necontrolată de aria frontală, joacă un rol important în declanşarea realităţii emoţionale a subconştientului, aşa cum apare în vise.

Dalai Lama a întrebat: „Dacă în timpul viselor individul resimte bunăvoinţa iubitoare sau compasiunea sau chiar cultivă aceste stări, ar corespunde această situaţie unei activări în cortexul frontal?“

„Este o întrebare interesantă“, a răspuns Richie. „Noi am publicat de curînd un studiu în care arătam că oamenii care au multe emoţii pozitive în starea de veghe manifestă acelaşi tipar al activităţii la nivelul lobului frontal stîng şi în timpul viselor. Par să aibă mai multe emoţii pozitive şi în timpul viselor — şi o treime din ei nu au vise de anxietate.“[10]

„Aşadar“, a comentat Dalai Lama, „faptul de a avea o minte plină de bunătate îţi aduce beneficii nu numai în starea de veghe, ci şi în timpul somnului.“

El se referea la ştiinţa clasică budistă cu privire la beneficiile virtuţii, care susţine că dacă înainte de a adormi ai o stare pozitivă a minţii, aceasta va continua şi în timpul somnului. Textele budiste mai fac referire şi la visele bune, care sînt una dintre consecinţele cultivării emoţiilor pozitive cum ar fi bunăvoinţa iubitoare şi compasiunea.

„Aşa este“, a recunoscut Richie. „Există o corelaţie foarte puternică între emoţiile din starea de veghe şi cele din vise.“

Owen a adus o lămurire. „Ar fi greşit să lăsăm impresia că o treime din oameni au vise pozitive. Ideea este că aproximativ două treimi din vise sînt negative. Unii oameni au o înclinaţie către vise pozitive, dar foarte rar găseşti o persoană care să aibă în mod sistematic vise pozitive. O altă trăsătură interesantă a viselor este aceea că emoţiile din vise tind să se deterioreze. Porneşti cu un vis neutru; apoi acesta se trasformă treptat într-un vis urît şi, de regulă, lucrurile nu se îmbunătăţesc. Îmi amintesc că am avut odată un vis în care erau implicate niște episoade cu Marilyn Monroe care promiteau să devină foarte interesante.“ (La aceasta, Dalai Lama a întrebat: „Cine e Marilyn Monroe?“) Owen a continuat: „M-am trezit din vis și apoi am vrut să adorm la loc pentru a continua scenariul din vis. N-am reușit.“

Matthieu a adus în discuție un alt punct de vedere. „Din relatările maeștrilor și eremiților din trecut, se pare că există o mulțime de exemple de practicanți care au dezvoltat o abilitate de a fi conștienți în timpul viselor și de a transforma în mod voit natura propriilor vise: un vis începe în mod dramatic și apar elemente negative, pentru ca apoi, dintr-o dată, acest curs al acțiunii să se risipească și visul să se dezvolte într-un mod pozitiv.“ Această capacitate de a influența pozitiv visele este într-adevăr un obiectiv important în yoga viselor sau practica visării lucide[11].

Mînie fără iluzie

În calitatea sa de coordonator filozofic al întîlnirii, Alan Wallace ne-a readus la tema principală a discuției, emoțiile distructive, și a trasat un contrast foarte puternic între poziția budismului și cea a științei. „Am pornit de la semnalarea unei diferențe fundamentale și foarte importante între viziunea budistă și concluzia științei occidentale, potrivit căreia toate emoțiile noastre îndeplinesc un anumit rol. Pentru știință, toate emoțiile sînt acceptabile — nu vrem, de fapt, să scăpăm de mînie sau de vreuna din așa-numitele emoții distructive, ci doar să găsim măsura și circumstanțele potrivite pentru ele. În budism însă, lucrurile sînt foarte diferite: vrem să smulgem din rădăcini toate perturbările mintale, astfel încît să nu mai revină niciodată. Ideea este că, în principiu, acestea nu sînt niciodată potrivite și chiar și în cantități foarte mici, ele tot sînt echivalente cu o boală sau o otravă.“

Apoi a continuat scoțînd în evidență diferențele dintre viziunea budistă și cea occidentală cu privire la starea de normalitate; pentru Occident, normalitatea este un scop, pe cîtă vreme pentru budism este doar un punct de plecare.

„În viziunea occidentală, este suficient să fii normal. Din perspectivă budistă, a fi normal înseamnă doar că acum ești gata să practici Dharma; acum ești capabil să înțelegi că ne scăldăm cu toții într-un ocean de suferință, pentru că mințile nostre sînt tulburate, pentru că oamenii obișnuiți sînt în mare măsură supuși perturbărilor mintale.

Așadar, pare să existe o diferență foarte mare pînă cînd treci la o examinare mai atentă. În special din expunerea lui Paul Ekman, ies în evidență doi factori importanți. În primul rînd, atunci cînd apare mînia, aceasta ne influențează percepția și cogniția și există o perioadă refractară, în care nici măcar nu ai acces la propria inteligență. În mod similar, în budism, mînia este, prin definiție, o stare mintală perturbatoare, care derivă din iluzie și distorsionează întotdeauna percepea realității. Dacă există ceva care seamănă cu mînia, dar care nu apare din iluzie și care nu distorsionează percepția realității, aceasta nu se numește mînie.

Iar acest aspect ridică o întrebare foarte interesantă pentru cercetare, despre care am discutat cu Richie — dacă este posibil să apară o emoție care să semene foarte mult cu mînia, dar a cărei perioadă refractară să fie foarte mică sau chiar inexistentă și care să influențeze foarte puțin sau chiar deloc percepția și cogniția."

Vorbind despre un nivel foarte înalt de realizare spirituală, Alan a spus: „Poți să simți o energie foarte mare atunci cînd asiști la o nedeptate, dar aceasta ar avea din ce în ce mai puțin de-a face cu o perturbare mintală. Prin urmare, întrebarea este următoarea: dacă mînia poate fi constructivă, nu ar fi ea cu atît mai constructivă, cu cît ar fi mai puțin iluzorie?"

Dalai Lama a atras atenția asupra unei alte distincții importante: „Dorința și antipatia nu sînt prin ele însele perturbări mintale. Dacă cineva detestă varza de Bruxelles, aceasta nu este o perturbare mintală, dacă nu este combinată cu atașamentul. Tot așa, în cazul mîniei, simpla apariție a unei dispoziții mintale mai dure sau mai aspre — ca în expresia «dragoste cu sila», o stare mintală impusă sau o emoție — nu implică în mod necesar apariția perturbării mintale a mîniei, care este, prin definiție, iluzorie."

O mînie constructivă

Paul încerca să intervină în discuție de ceva vreme. „Ați ridicat aici două chestiuni diferite, ambele complexe și interesante. Prima se referă la întrebarea dacă într-un episod de mînie constructivă, sau orice altă emoție, individul este într-adevăr influențat în timpul perioadei refractare. Aș dori să fac două observații. În primul rînd, dacă este o mînie constructivă, perioada refractară este scurtă și sîntem mai în măsură să reacționăm la schimbările circumstanțelor care au provocat apariția mîniei. În al doilea rînd, termenul «influențat» nu este potrivit în acest context. Ar trebui să folosim mai degrabă termenul de *concentrat.* În astfel de situații, individul are o perspectivă mai îngustă, dar și mai concentrată. Atenția sa se concentrează asupra evenimentului care a provocat mînia și asupra reacției la acesta.

Atunci cînd perioada refractară este mai lungă, nu mai este vorba doar de o îngustare a perspectivei, ci și de o influențare. Adică sînte luate în considerare, aș spune eu, lucruri care nu au neapărat legătură cu situația. Să luăm exemplul meu cu telefonul soției, care cred că nu ar fi deloc încîntată să știe că vorbesc atît de mult despre ea în absența ei. Faptul că în acea situație am luat în considerare și relația cu mama mea (o relație proastă, în care nu am fost niciodată în stare să-mi manifest mînia față de ea) a însemnat că eu nu reacționam doar la ceea ce făcuse sau nu făcuse soția mea. Ci reacția mea era influențată și de alți factori, iar perioada refractară a fost, în consecință, mai lungă.

Lucrul minunat în legătură cu emoțiile este acela că ele te fac să te concentrezi, te pun în mișcare. Și ești liber să reacționezi la ceea ce se petrece după aceea. De aceea joacă ele un rol de adaptare. Cînd nu îndeplinesc acest rol, ai o perioadă refractară mai lungă și reacționezi la lucruri care nu sînt, de fapt, prezente. Eu cred că există factori care pot fi de ajutor. Dacă ești copleșit de alte griji, care continuă să te preocupe în acea situație, poți să afli care sînt aceste griji. Deoarece vrei să te eliberezi de ele pentru a putea reacționa la situația de față, fără să fii influențat."

Richie a luat cuvîntul: „Aș vrea să comentez puțin pe marginea a două elemente care au legătură cu ideea influențelor. Așa cum ați putut observa în imaginile creierului pe care le-am prezentat miercuri, ariile nucleului amigdalian și hipocampului sînt apropiate una de alta. Nucleul amigdalian este asociat cu emoțiile negative, hipocampul, cu aspecte ale memoriei. Nu este deloc întîmplător faptul că creierul nostru a fost constituit în așa fel încît aceste două structuri să fie învecinate, avînd foarte multe conexiuni între ele.

Cînd vedem un obiect care ne provoacă o emoție, aproape invariabil acesta declanșează și amintiri asociate. Cînd Paul a început să se gîndească la relația cu mama sa, nucleul amigdalian și hipocampul conversau între ele. Așadar, este adevărat că în majoritatea cazurilor are loc o adăugare sau o colorare — nu trebuie neapărat să folosim cuvîntul «influență» —, aplicată de emoțiile noastre propriilor percepții și care provine din aceste alte zone ale creierului."

Cu o mină satisfăcută, Paul a observat: „În decursul acestei săptămîni, am avut în mod repetat senzația pe care o am atunci cînd îl citesc pe Darwin: de fiecare dată cînd îmi vine vreo idee, îmi dau seama că Darwin s-a gîndit la asta înaintea mea. Am avut ocazia să observ aici clarificarea și confirmarea multora dintre ideile mele. Acesta este un lucru care m-a încîntat în mod deosebit în cadrul acestor discuții."

O furie plină de compasiune

„Cred că Alan a adus o provocare extrem de importantă pentru știința occidentală care se ocupă cu studiul emoțiilor“, a intervenit Richie. „Nu cred că știința s-a preocupat pînă acum de ideea că emoțiile negative ar putea conține mai multe elemente bune, care să fie păstrate. În cazul mîniei, de exemplu, ar putea exista un fel de furie plină de compasiune, o compasiune foarte puternică, care păstrează unele dintre trăsăturile mîniei, dar nu are componenta distorsionantă sau iluzorie.“ Dalai Lama a dat din cap în semn de aprobare, în timp ce Richie a adăugat: „În studiul cogniției, oamenii de știință au început să deconstruiască astăzi anumite procese cognitive. Nu ne mai raportăm la atenție, memorie sau învățare ca la un singur construct unitar. Fiecare dintre acestea are mai multe forme și mai multe subtipuri diferite. La fel stau lucrurile și în cazul emoțiilor de genul mîniei, care are o multitudine de forme: anumite forme pot fi separate de trăsăturile care aduc cu ele componenta iluzorie sau distorsionantă. Acest lucru nu a fost încă studiat, însă una dintre consecințele acestei întîlniri, pentru mine, constă în provocarea de a încerca să văd cum ar putea funcționa un astfel de proces la nivelul creierului.“

Matthieu a făcut o analogie: „Este la fel ca atunci cînd privim un zid de departe. Pare foarte neted de la distanță, dar cînd te apropii, vezi că este plin de găuri și denivelări. Tot așa, la o cercetare mai atentă, putem distinge mai multe tipuri de atașament. Evident, atașamentul — dorința sau obsesia — este unul dintre cei mai distructivi și mai negativi factori mintali. Dar în cadrul atașamentului, poți găsi și elemente de tandrețe sau altruism, după cum se pot face distincții și în cazul mîniei.

De asemenea, atunci cînd spunem că mînia trebuie eliminată în întregime, cred că ar trebui să facem o distincție între mînia ca emoție și mînia ca rezultat al înlănțuirii gîndurilor. Este o distincție foarte importantă, pentru că fixează diferența între o persoană antrenată și una neantrenată. Lucrul despre care spunem că trebuie eliminat în întregime este forma obișnuită a mîniei, care, în majoritatea cazurilor, este percepută drept animozitate, mai puțin atunci cînd trebuie să acționăm foarte energic pentru a opri pe cineva să cadă de pe o stîncă, de pildă. De regulă, ceea ce numim mînie este o formă de animozitate față de cineva.

Noi spunem că în primul stadiu de pregătire în tehnica meditației, mînia va apărea în același fel ca și pînă atunci, însă ceea ce se întîmplă după aceea stabilește diferența fundamentală — dacă sîntem aserviți de mînie sau dacă putem să o lăsăm să treacă după o clipă sau două de la apariție, fără nici o consecință. Sigur că, în final, atunci cînd atingem starea lui Buddha, mînia nu mai are nici un motiv să apară. Aceasta este cea de-a treia etapă. Am menționat în treacăt că în momentul în care apare mînia ca atare, în natura sa proprie, ea nu este în mod intrinsec și fundamental negativă. Ne-am referit în aces sens la aspectul clarității. În același fel, dacă putem să nu ne lăsăm purtați de dorință, ci să o înțelegem în adevărata ei natură, și acesta este un moment de beatitudine. Chiar și în confuzie apare un aspect al eliberării de concepte. Nici una dintre aceste stări nu are proprietatea intrinsecă de a fi negativă sau pozitivă. Totul depinde de faptul de a fi sau nu aserviți de emoții."

Paul a răspuns: „Dacă nu ar exista nici o amintire a mîniei, nu am învăța niciodată nimic despre experiența mîniei, însă unele dintre lucrurile pe care le învățăm și le aplicăm nu se potrivesc, iar atunci se înregistrează o perioadă refractară mai lungă. Dar noi am deprins în același timp și moduri corecte de a reacționa atunci cînd sîntem mînioși. Cred că ceea ce ne învață natura nu este neapărat impulsul de a ataca acea persoană, ci dimpotrivă, de a depăși obstacolul. Numai că pe măsură ce creștem și îi observăm pe cei din jur, experiența poate să ne învețe exact pe dos. Putem învăța că, atunci cînd sîntem mînioși, nu depășim obstacolul, ci reacționăm într-o manieră violentă față de persoana care este cauza obstacolului." Și a demonstrat această idee apucîndu-l de umeri și scuturîndu-l pe Owen.

Acesta este un element învățat al mîniei, care devine un automatism și de care trebuie să ne dezvățăm. Există anumite procese pe care le putem folosi pentru a deveni conștienți și a ne dezvăța de aceste reacții automate sau de aceste amintiri și percepții. Ele pot să fie atît bune, cît și rele în raport cu noi înșine, dar din perspectiva darwinistă pe care am încercat să o susțin, emoțiile nu sînt în mod intrinsec bune sau rele. Ele devin astfel în decursul unor experiențe neplăcute. Oare așa este în cazul tuturor? Unii dintre noi intră în viață cu temperamente care ne fac să ne fie mai ușor să învățăm lucruri dăunătoare și avem mai mult de luptat cu acestea. Dar sînt totuși mult mai optimist acum decît eram în urmă cu o săptămînă în ce privește concluzia că pînă și temperamentul poate fi privit nu ca un lucru fix, ci mai degrabă ca unul care poate fi schimbat.

În acest moment, timpul nostru a expirat. Așa că am început să fac rezumatul discuției. „Cred că acest eveniment a fost foarte productiv, cu siguranță pentru tabăra științifică, și sper că și pentru dumneavoastră, Sfinția Voastră, de asemenea."

La aceasta, Dalai Lama și-a apropiat palmele în semn de apreciere.

„Această discuție a fost un dar pentru dumneavoastră și o experiență foarte bogată pentru noi. Sînt convins că acest dialog ne-a schimbat pe toți și că, la întoarcere, faptul că am putut sta de vorbă cu dumneavoastră își va pune amprenta asupra activităților noastre și va schimba în bine tot ceea ce vom face de acum înainte. Așa că vă mulțumesc din tot sufletul, Sfinția Voastră."

Dalai Lama a spus: „Aș vrea să vă mulțumesc tuturor. Sarcina la care ne-am angajat este una nobilă, care merită toate eforturile." A adăugat apoi că în toți acești 13 ani în care au avut loc întîlnirile organizate de Institutul pentru Minte și Viață, acestea au constituit un prilej de învățare și progres, izvorîte dintr-o căutare sinceră.

Apoi a continuat cu o notă de prudență: „Unul dintre lucrurile de care trebuie să ținem tot timpul seama este acela că atunci cînd lucrurile merg într-adevăr bine și avem succes, uneori apare pericolul ca obiectivele și motivația celor implicați să fie pierdute din vedere. De aceea consider că este foarte important să rămînem fideli principiilor puternice și idealului originar pe care l-am avut cu toții. Dacă vom continua să ne apropiem de obiectivul nostru cu această stare de spirit, atunci în viitor vom avea cu atît mai mult succes.

Expunerile oamenilor de știință și ale tuturor participanților au scos în evidență rigoarea și detaliile activităților în care sînteți angajați cu toții și acest lucru a fost foarte impresionant. Și am simțit, de asemenea, că atunci cînd și-au susținut expunerile, vorbitorii nu au transmis doar informații, ci și un autentic sentiment de umanitate. Apreciez foarte mult acest lucru — întreaga atmosferă care s-a creat aici a fost cu totul aparte. Acesta este lucrul cel mai important. Dacă vom putea păstra sau nu această atmosferă în sufletele noastre de acum încolo nu știu să vă spun. Dar cel puțin ne-am putut bucura de ea cît timp am fost aici cu toții. Vă mulțumesc foarte mult."

Și așa s-a încheiat bogata împletitură a tapiseriei noastre intelectuale, acest dialog complicat și uneori foarte antrenant. Impactul său asupra vieții și activității profesionale ale multora dintre participanți se va dovedi la fel de bogat.

POSTFAȚĂ
CĂLĂTORIA CONTINUĂ

Călătoria noastră la Dharamsala a avut savoarea unui pelerinaj — fiind nu doar o călătorie care se risipește treptat din memorie, pînă cînd singura amintire rămasă este un album de fotografii, ci o călătorie care îi transformă, într-un fel sau altul, pe cei care au luat parte la ea. N-a existat nici o îndoială printre noi, cei care am participat, asupra faptului că întîlnirea cu Dalai Lama a fost un eveniment neobișnuit — iar acest eveniment avea să lase urme durabile în viața și activitatea noastră profesională. Și, ca orice pelerin, fiecare dintre noi s-a întors acasă cu propriile învățăminte, unice.

Călătoria spre casă trebuia să înceapă cu un drum de patru ore cu mașina pînă la aeroportul din Jammu, de unde urma să luăm un avion către New Delhi. Drumul cobora în cea mai mare parte și ne așteptam să dureze mult mai puțin decît la venire. Dar se părea că orice mașină, camion și chiar ricșă merge mai repede decît autobuzul nostru hodorogit, care, chinuindu-se cu greu să se mențină pe drumurile de munte înguste și întortocheate, ne-a adus la destinație după opt sau nouă ore interminabile.

Cînd am ajuns la aeroportul din Jammu, discuția noastră intelectuală elevată despre emoțiile distructive a lăsat locul unei realități mult mai austere: în oraș domnea legea marțială și peste tot erau soldați. Cu cîteva zile în urmă, teroriștii uciseseră peste 30 de membri ai populației sikh într-un district de la marginea orașului Srinagar, capitala agitatei provincii Kașmir, aflată în apropiere. Mirosul terorismului — mobilizarea emoțiilor distructive în serviciul războiului psihologic — plutea în aer. La aeroport, am fost surprinși atunci cînd soldații indieni ne-au scotocit fiecare bagaj în parte și au confiscat toate obiectele ascuțite, chiar și bateriile. (Nci nu ne trecea prin cap că aceasta era o prevestire a măsurilor de siguranță aeriană care urmau să devină o rutină în propriile noastre orașe într-un viitor apropiat.)

În pofida acestei atmosfere, grupul nostru părea învăluit într-un balon de protecție. Paul Ekman a exprimat foarte sugestiv sentimentele care ne animau pe toți, spunînd că în urma acestei întîlniri avea de revizuit unele dintre materialele sale științifice despre zîmbet. Scrisese în trecut că oamenii nu pot păstra mult timp pe față un zîmbet „Duchenne“ — zîmbetul care semnifică bucuria autentică și face să ne apară riduri în jurul ochilor. Dar a observat un ușor zîmbet Duchenne pe propriul chip pentru perioade lungi de timp în decursul acestei săptămîni și era foarte conștient de sentimentul de bucurie continuă care i-a însoțit zîmbetul.

De fapt, deși urăște de regulă întrunirile și încearcă să le evite (sau să plece mai devreme) pe cît posibil, Paul și-a dat seama că această întrunire l-a captivat complet. Cele cinci zile au trecut ca și cum ar fi fost una singură, a mărturisit el. A fost atît de concentrat, încît timpul a trecut pentru el cu totul altfel — ceea ce este, de obicei, un indiciu al faptului că ești complet absorbit, în acea stare de captivare plină de entuziasm. Și vorbea în numele tuturor.

Cu siguranță, fiecare dintre noi a fost profund impresionat. Însă efectul cel mai tangibil avea să se manifeste într-o seamă de proiecte care au luat naștere în săptămînile și lunile următoare, fiecare dintre ele reflectînd idei și perspective noi.

O revizuire a filozofiei

Unul dintre primele indicii ale acestui impact a venit la doar două săptămîni după întrunirea noastră, cînd Owen Flanagan a susținut o prelegere la Universitatea Boston în cadrul seriei de prelegeri John Findley, iar tema prelegerii a fost „Emoțiile distructive“. Deși în cea mai mare parte a săptămînii el a fost scepticul nostru de serviciu, în prelegerea sa (și într-un articol cu același titlu, publicat ulterior în revista *Consciousness and Emotions,* Owen a introdus în discursul filozofic occidental poziția budismului tibetan cu privire la emoțiile distructive, schițată de Dalai Lama și de alți vorbitori la Dharamsala.

De pildă, el a comparat supoziția occidentală de bază, potrivit căreia emoțiile reprezintă un dat natural biologic — adică nu putem modifica prea mult nici măcar reacțiile emoționale dăunătoare — cu teza budismului tibetan, potrivit căreia emoțiile distructive pot fi reduse simțitor. „Unii adepți ai budismului tibetan“, cum a spus el, „consideră că este posibil și chiar recomandabil să depășim și chiar să eliminăm“ emoții cum ar fi mînia sau ostilitatea, pe care filozofii occidentali le consideră naturale și imuabile.

Apoi a pus în discuție ideea că emoțiile distructive servesc în mod necesar o funcție vitală, de adaptare în cursul evoluției. A atras atenția asupra faptului că în toate marile tradiții religioase și filozofice se recomandă controlarea acestor emoții, de la Biblie, Confucius și Coran pînă la textele budiste — ca și în operele unor filozofi precum Aristotel, Mill, Kant și alții. Owen a reiterat argumentul lui Richard Davidson, acela că în ciuda scepticismului unor neurologi cu privire la elasticitatea creierului, există dovezi „abundente care arată că este într-adevăr elastic“ și că, în principiu, putem să exercităm acel autocontrol emoțional pe care îl recomandă dintotdeauna tradițiile religioase.

Ca o concluzie, Owen a adăugat că a fost plăcut impresionat de budismul tibetan datorită mesajului pe care acesta ni-l adresează tuturor, de a ne „angaja în găsirea unor metode pentru «depășirea genotipului.» Noi sîntem într-adevăr animale, însă niște animale mai puțin obișnuite, capabile să elimine, să ajusteze și să modifice planul pe care l-a avut Mama Natură cu noi.“

Owen va dezvolta aceste teme în cartea la care lucra și în timp ce se afla la Dharamsala, *The Problem of the Soul* (*Problema sufletului*), în care încearcă să reconcilieze adevărul umanist cu cel științific și astfel să regăsească un sens chiar și în împrejurările în care descoperirile din neurologia cognitivă modifică drastic concepția pe care o avem despre noi înșine ca ființe raționale, înzestrate cu liber arbitru sau cu ceva asemănător sufletului. El sugerează că budismul, datorită fondării sale pe o abordare fenomenologică solidă a realității, „este aproape singura dintre marile tradiții etice și metafizice care susține o viziune asupra persoanei în strînsă armonie cu modul în care știința ne arată că ar trebui să ne vedem pe noi înșine și locul nostru în lume.“

- Owen Flanagan, „Destructive Emotions“ („Emoțiile distructive“), *Consciousness and Emotions*, 1:2, 2000, pp. 259–281.
- Owen Flanagan, *The Problem of the Soul: Two Visions of Mind and How to Reconcile Them* (*Problema sufletului: două viziuni asupra minții și cum le-am putea reconcilia*), Basic Books, New York, 2002.

O provocare pentru psihologie

Acolo unde se intersectează două sisteme de gîndire, există un mare potențial pentru ceea ce se cheamă „fertilizare încrucișată“. Aceasta s-a întîmplat și în cazul întîlnirii dintre psihologia budistă și cea occidentală, cu ocazia întrunirii noastre, iar fertilitatea acestui schimb între două paradigme intelectuale a inspirat un articol — de data aceasta adresat nu filozofilor, ci psihologilor.

În acest articol — menit să scoată în evidență utilitatea unui astfel de dialog pentru apariția unor ipoteze noi de cercetare în psihologie — Alan Wallace și Matthieu Ricard au susținut perspectiva budismului, iar Paul Ekman și Richard Davidson, pe cea a psihologiei occidentale. Articolul intitulat „Buddhist and Western Perspectives on Well-Being“ („Perspectiva budistă și cea occidentală asupra sănătății mintale“) accentuează provocările modelului budist la adresa presupozițiilor fundamentale ale psihologiei cu privire la natura stării de sănătate.

De pildă, budismul postulează posibilitatea unei stări numite *sukha*, „un sentiment profund de serenitate și de împlinire care provine dintr-o minte extrem de sănătoasă“ — un concept care nu are nici un corespondent în limba engleză, nici un echivalent direct în psihologie (deși unii psihologi au argumentat recent în favoarea unei „psihologii pozitive“, care să cuprindă astfel de concepte). Mai mult, budismul susține că abilitatea de a atinge *sukha* este la îndemîna celor care încearcă și oferă și un set de metode pentru a ajunge la această stare. Acest antrenament începe cu cultivarea emoțiilor pozitive, care duce apoi la schimbări de durată la nivelul dispozițiilor emoționale și, în cele din urmă, la o schimbare a temperamentului.

Această perspectivă constituie o provocare la adresa psihologiei moderne, pentru că vine cu un model de funcționare optimă a individului, superior celui occidental. Articolul recomandă ca psihologii să studieze practicanți ai budismului, pentru a putea evalua dacă aceste practici induc o schimbare la nivelul funcțiilor creierului, al activității biologice, al experiențelor emoționale, al abilităților cognitive sau al interacțiunilor sociale. Acest program de cercetare a început deja, așa cum am arătat în primul capitol, dedicat întîlnirii de la Madison.

Sinteza realizată în acest studiu între ideile psihologiei budiste și ale celei occidentale se aseamănă cu schimbările pe care le-a declanșat întîlnirea de la Dharamsala în cartea lui Paul Ekman, *Gripped by Emotion*. Pentru Paul, conversația cu Dalai Lama a dus la cristalizarea unor idei foarte apropiate de ale sale sau care au venit să-i confirme propriile intuiții. De pildă, printre ideile sale care aveau un corespondent în gîndirea budistă se află și aceea că strategiile de a administra emoțiile distructive diferă în funcție de momentul în care intervin, înainte, în timpul sau după declanșarea emoțiilor. Multe dintre aceste idei au fost introduse pe parcurs în paginile cărții lui.

- Richard Davidson, Paul Ekman, Alan Wallace și Matthieu Ricard, „Buddhist and Western Perspectives on Well-Being“, în curs de publicare.
- Paul Ekman, *Gripped by Emotion,* Times Books/Henry Holt, New York, 2003.

Cercetarea minții

Această fertilizare încrucișată între gîndirea budistă și științele minții a căpătat și o altă formă, care lărgește sfera conversației, astfel încît să includă un cerc mai mare de specialiști. În ultima zi a întîlnirii noastre de la Dharamsala, Dalai Lama a acceptat invitația de a veni la Universitatea Harvard pentru a lua parte la o întîlnire a Institutului pentru Minte și Viață, în cadrul căreia cercetătorii din științele biocomportamentale urmau să analizeze împreună cu învățații budiști faptul dacă perspectivele lor diferite pot îmbogăți studiului științific al minții. Întrebarea-cheie a întîlnirii va fi următoarea: „Poate folosi știința modernă experiența de 2.500 de ani a budismului în cercetarea minții?“

Această a unsprezecea întîlnire organizată de Institutul pentru Minte și Viață — numită „Cercetarea minții“ — a fost coordonată de Richard Davidson, împreună cu Anne Harrington, director al Programului Minte/Creier/Comportament de la Harvard (unul dintre sponsorii evenimentului), care a participat la cea de-a cincea întîlnire a Institutului pentru Minte și Viață, dedicată altruismului și compasiunii. Ei au programat o întîlnire de două zile, cu sesiuni de discuții împărțite pe trei subiecte: atenția și controlul cognitiv al activității mintale, emoțiile și imagistica mintală. Programată să aibă loc pe 13–14 septembrie 2003, întîlnirea „Cercetarea minții“ va fi primul eveniment organizat de Institutul pentru Minte și Viață care va fi deschis parțial publicului larg, deși discuțiile se adresează în primul rînd specialiștilor din domeniile psihologiei, științelor cogniției, neurologiei și medicinii — și mai ales studenților de la studii masterale care caute subiecte pentru lucrările de disertație.

Cercetătorii occidentali care studiază atenția au manifestat un interes redus față de metodele orientale de educare a atenției, deși înțelegerea mecanismelor care stau la baza dezvoltării atenției este un obiectiv de interes major și pentru cercetările științifice din domeniu. În budism însă, pregătirea care sporește abilitatea minții de a menține atenția concentrată este o poartă către lărgirea capacității de a ne controla viața lăuntrică și stă la baza practicii spirituale. Sesiunea de discuții dedicată atenției încearcă să recupereze această oportunitate ratată, explorînd implicațiile concepției budiste asupra atenției pentru cercetătorii occidentali.

Emoțiile reprezintă o oportunitate asemănătoare pentru știință. Psihologia occidentală a presupus pînă acum că emoțiile sînt capabile să copleșească rațiunea și abilitatea de a ne exercita controlul asupra minții; antrenamentul budist oferă strategii pentru administrarea emoțiilor. Unul dintre elementele centrale ale discuției despre emoții va fi examinarea presupozițiilor științifice cu privire la posibilitatea limitată de a ne controla emoțiile în mod voluntar. Un alt subiect explorat va fi puterea compasiunii, o emoție în mare măsură ignorată de știința occidentală.

În sfîrșit, în sesiunea dedicată imagisticii mintale, oamenii de știință vor avea ocazia să afle ce metode sînt folosite în budism pentru a genera și a controla în mod sistematic imaginile mintale — un sistem fără corespondent în știința occidentală și care poate duce la un progres în studierea imaginilor care ne populează lumea lăuntrică.

Pe lîngă Dalai Lama, lista susținătorilor tradiției budiste îi include pe Alan Wallace, Thupten Jinpa și Matthieu Ricard, ce și pe Georges Dreyfus, profesor de religie la Williams College, care a obținut titlul de *geshe* în calitate de călugăr budist tibetan, și pe Ajahn Amaro, un britanic care actualmente este starețul unei mănăstiri budiste de tradiție tailandeză din California.

De partea științei, „Cercetarea minții“ a atras o listă de aproximativ 12 specialiști de prim rang. Pentru sesiunea asupra atenției, principalul conferențiar științific va fi Jonathan Cohen, psihiatru, care conduce Centrul pentru Studierea Creierului, Minții și Comportamentului de la Universitatea Princeton. Sesiunea dedicată imagisticii mintale îl va avea ca principal conferențiar pe Stephen Kosslyn, șeful departamentului de psihologie de la Universitatea Harvard și psiholog la departamentul de neurologie de la Massachusetts General Hospital. Iar veteranii Richard Davidson și Paul Ekman se vor număra printre participanții la sesiunea despre emoții. În timpul ultimei sesiuni, Jerome Kagan, specialist eminent în psihologia creșterii de la Universitatea Harvard, va vorbi despre semnificația unui astfel de dialog.

În acord cu tradiția Institutului pentru Minte și Viață de a aduce la discuții și un filozof, Evan Thompson, un filozof de la Universitatea York din Toronto, va vorbi în final alături de Kagan. Thompson, care participă de multă vreme la dialogul dintre gîndirea budistă și știința occidentală, a fost un colaborator apropiat al lui Francisco Varela și a scris împreună cu acesta lucrarea *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, care explorează contribuțiile gîndirii budiste la studiul științific al minții.

Unii dintre participanți au manifestat deja un viu interes pentru extinderea ariei cercetărilor lor, în special Stephen Kosslyn de la Universitatea Harvard, ale cărui cercetări se ocupă de imagistica mintală. Kosslyn a fost atît de intrigat de discuțiile preliminare cu Matthieu Ricard despre cultivarea abilităților imaginative, sporite prin intermediul vizualizării meditative, încît a început să studieze practicanți experimentați, ca lama Öser.

- Minte și Viață XI, „Investigating the Mind: Exchanges Between Buddhism and the Biobehavioral Sciences on How the Mind Works“ („Cercetarea minții: Dialoguri între budism și științele biocomportamentale despre mecanismele de funcționare ale minții“), Boston, Massachusetts, 13–14 septembrie 2003. Pentru mai multe informații despre această întrunire, puteți vizita site-ul web: www.InvestigatingTheMind.org.

O sursă de inspirație pentru profesori

Alături de filozofie și de științele care studiază mintea, educația reprezintă un alt domeniu care e a beneficiat de pe urma acestei întîlniri a Institutului pentru Minte și Viață. După ce a părăsit Dharamsala, Mark Greenberg a mărturisit că Dalai Lama l-a inspirat să se gîndească cum anume i-ar putea ajuta pe copii să cultive emoțiile pozitive — o schimbare majoră de perspectivă. El a înțeles că programe de genul PSGA au fost utile pentru că i-au ajutat pe copii să administreze aspectele negative, reactivitatea din emoțiile lor — prin calmare, autocontrol, stăpînirea mîniei. Dar acum a mai înțeles că un obiectiv diferit, dar la fel de important, ar fi acela de a-i ajuta pe copii să cultive o „minte pozitivă“: atitudini cum ar fi optimismul, toleranța și grija față de ceilalți. Simțea că prin aceasta putea ajuta și la atingerea primului obiectiv, o mai bună administrare a emoțiilor supărătoare.

El a imaginat planuri de lecții care să încurajeze cultivarea emoțiilor de genul compasiunii la copiii de 6 ani și și-a propus să cerceteze efectele lecțiilor despre grijă, iertare și responsabilitate socială asupra copiilor de 12 și 13 ani. O sugestie mai directă pe care a primit-o la întîlnirea noastră — să încurajeze copiii foarte mici să se complimenteze unii pe alții pentru atitudinile îndatoritoare — a fost adeja implementată în unele dintre programele sale școlare. Iar reacțiile, spune Mark, au fost bune: profesorii relatează că o practică atît de simplă a avut un impact pozitiv deosebit asupra atmosferei din clasă.

O altă sursă de inspirație pentru Mark a venit din discuția despre pregătirea profesorilor. S-a arătat interesat de ideea ca profesorii să petreacă cinci minute pe zi, dimineața, înaintea începerii lecțiilor, discutînd în grupuri restrînse despre ce intenționează să facă în acea zi. Ar putea reflecta asupra motivelor pentru care și-au ales slujba de profesor, ar putea discuta despre speranțele lor, despre copiii cu care vor lucra în acea zi, despre nevoia copiilor de a primi grijă și dragoste, despre cum i-ar putea ajuta pe aceștia să se îndrepte atunci cînd greșesc și despre cum i-ar putea ajuta pe copii să simtă mai multă empatie și grijă unii față de alții. Mark voia să studieze ce efecte ar avea asupra profesorilor — și asupra elevilor lor — acest procedeu simplu de concentrare asupra aspectelor pozitive, aplicat la începutul zilei.

Mark a găsit o sursă de inspirație și în relatările lui Richard Davidson, despre schimbările care au loc în creierul practicanților meditației. Acestea l-au făcut să se întrebe ce efecte neurologice ar avea programele sale de educație socială și emoțională asupra creierului copiilor și s-a hotărît să caute neurologi care să-l ajute. Această colaborare a fost analizată ulterior și în timp ce scriu aceste rînduri s-a înaintat un proiect de finanțare către guvernul federal.

Poate că pentru Mark momentul cel mai emoționant în plan personal a fost pauza de ceai de după expunerea sa legată de programele de învățare emoțională, cînd Dalai Lama l-a invitat să revină la Dharamsala pentru a le împărtăși experiența sa și profesorilor tibetani. Sfinția Sa l-a rugat pe Mark să vorbească despre programele sale în cadrul întîlnirilor anuale de pregătire la care participă profesorii de la școala Satul Copiilor Tibetani și de la alte școli din taberele de refugiați tibetani din India. În ciuda dificultăților inițiale, legate de stabilirea datelor precise, Mark are acum în program excursia la Dharamsala.

- Pentru informații despre PSGA, vezi www.colorado.edu/cspv/blueprints/model/ten_paths.htm.

Proiectul Madison

Pentru Richard Davidson, cele cinci zile petrecute la Dharamsala au avut un impact major asupra programului său de cercetări. În anii din urmă, el manifestase un interes puternic pentru neuroelasticitate, capacitatea oamenilor de a-și transforma emoțiile, comportamentul și funcțiile creierului. Întîlnirea i-a întărit hotărîrea de a continua în această direcție și de a include studiul meditației ca mijloc de cultivare a emoțiilor pozitive. Dacă în trecut munca sa s-a concentrat asupra metodelor de reducere a emoțiilor negative, acum a devenit extrem de interesat de cercetări care să ajute oamenii să dezvolte o mai mare deschidere pentru compasiune și bucurie.

Richie a fost uimit de faptul că multe calități pozitive — inclusiv compasiunea și bunăvoința iubitoare — nu se regăsesc la ora actuală în lexiconul psihologic occidental al emoțiilor. Acum crede că acestea ar trebui să ocupe un loc central datorită importanței lor vitale pentru psihologie, ca să nu mai vorbim de valoarea lor pentru indivizi și societate. Acum avem la îndemînă o nouă generație de instrumente științifice — îndeosebi tehnicile de scanare a creierului — care pot măsura impactul în timp al metodelor tradiționale seculare de cultivare a acestor emoții. Astfel, studiul emoțiilor pozitive va intra în planurile de cercetare ale psihologiei.

Către finalul întrunirii, Richie a invitat la laboratorul său de la Madison practicanți experimentați ai meditației, precum lama Öser, care de regulă au exersat mai mulți ani în sihăstrie, pentru a-i fi colaboratori în studiile ce folosesc scanarea cerebrală. La Dharamsala, Dalai Lama a acceptat invitația de a vizita laboratorul lui Richie din Madison în primăvara următoare (așa cum am văzut în capitolul 1), ceea ce i-a dat lui Richie imboldul necesar și un termen-limită pentru începerea proiectului. Aceste cercetări au început deja să dea rezultate promițătoare. Acum se așteaptă ca acest program de cercetări să se întindă pe mai mulți ani, timp în care sînt căutați și invitați în laborator alți practicanți experimentați și se analizează datele oferite de aceștia. El intenționează să adune suficiente date pentru a-și putea publica rezultatele într-o revistă științifică de prim rang — pentru aceasta ar fi de ajuns în jur de șase practicanți experimentați ai meditației, dată fiind precizia RMN-ului.

Într-un anumit sens, acest proiect de cercetare este o împlinire a carierei științifice a lui Richie. În timpul studiilor postuniversitare efectuate la Harvard, era foarte interesat de tehnica meditației — teza sa de doctorat tratează tocmai subiectul atenției în meditație. Totuși, ulterior, el a renunțat la cercetările dedicate meditației, în parte pentru că acestea se bazau în mare măsură pe evaluări ale unor mărturii personale și (raportat la standardele actuale) pe date fiziologice superficiale, care măsurau efecte tranzitorii. Știa că nu aceste schimbări de moment erau adevăratul obiectiv al meditației — aspectul cel mai interesant de studiat era transformarea vieții cotidiene. Dar acum, avînd mijloace de scanare a creierului, Richie deține instrumentele științifice necesare pentru a studia schimbările de durată.

- Pentru mai multe informații, vezi http://keckbrainimaging.org și http://psyphz.psych.wisc.edu

Cultivarea echilibrului emoțional

Poate că, dintre toți participanții, Paul Ekman a resimțit impactul cel mai profund în urma discuților. În timpul acelei călătorii lungi cu autocarul hurducăit și plin de praf, de la Dharamsala la aeroportul din Jammu, Paul s-a tot gîndit ce schimbări avea să determine această săptămînă în viața sa de om de știință. Înainte de a participa la întrunire, primise cu scepticism povestirile despre oamenii de știință care s-au transformat în urma unor astfel de discuții. Acum, același lucru i se întîmplase și lui.

În mod uluitor, simțea că și-a regăsit idealurile care l-au determinat să studieze psihologia încă de la început. „M-am ocupat mai bine de 40 de ani de psihologia emoțiilor — și motivația mea inițială a fost să fac tot ce-mi stă în putință pentru a diminua suferința și cruzimea oamenilor." Așa cum a spus el, „M-am întors acum la propriile rădăcini și motivații — și acest lucru îmi permite să folosesc ce am învățat în acești 40 de ani pentru a mă apropia de idealurile mele de început."

Prin urmare, a adăugat el, această săptămînă „m-a ajutat să înțeleg ce mai am de făcut în următoarea, și totodată ultima, perioadă din viața mea." Deși renunțase la multe dintre obligațiile sale curente, dorea, pentru prima dată după aproape un deceniu, să-și asume o sarcină nouă: programul de educare a minții pentru adulți, schițat în timpul discuțiilor de la Dharamsala, numit acum Cultivarea echilibrului emoțional.

La Madison, Paul i-a prezentat pe scurt lui Dalai Lama progresele făcute în această direcție. „Îmi amintesc că la Dharamsala ați sugerat un program de cercetare care să scoată în evidență beneficiile unei versiuni seculare a tehnicii meditației. Cîțiva dintre noi am preluat această idee și am dezvoltat o abordare care combină practica meditației cu tehnici din psihologia occidentală. Folosim un grup de control și facem măsurători atît psihologice, cît și biologice înainte de experiment, imediat după terminarea acestuia și la un an după aceea, astfel încît să putem observa în ce constau efectele benefice."

Paul a fost uimit și puternic impresionat atunci cînd, ascultînd planurile de viitor pentru acest proiect — și înțelegînd nevoia de a se strînge fonduri —, Dalai Lama a promis că va dona 50.000 de dolari din drepturile de autor obținute din publicarea cărții sale, un indiciu foarte concret al importanței pe care o acordă acestui proiect științific.

Cultivarea echilibrului emoțional s-a dezvoltat în jurul unei versiuni secularizate a meditației contemplative, studiată de Richie și Jon Kabat-Zinn, așa cum a relatat Richie și în discuțiile de la Dharamsala (vezi capitolul 14). Pe lîngă acest antrenament în meditația contemplativă, participanții vor beneficia și de unele metode din psihologia occidentală, cum ar fi cele de rezolvare pozitivă a conflictelor, preluate din cercetările asupra interacțiunilor în cuplu, ca și de instrucțiuni din cercetările lui Paul pentru recunoașterea expresiilor faciale subtile ale emoțiilor. În ansamblu, programul poate spori fiecare aspect al inteligenței emoționale: o mai mare conștientizare a propriilor emoții și a celorlalți și abilitatea de a le administra mai bine.

Mulți dintre cei care au participat la discuțiile noastre de la Dharamsala au dat și ei o mînă de ajutor în realizarea programului Cultivarea echilibrului emoțional: Alan Wallace și Matthieu Ricard, ca și Jon Kabat-Zinn au contribuit la schițarea programului de inițiere în meditația contemplativă. Mark Greenberg, unul dintre participanții care au susținut cu cel mai mare entuziasm ideea unui program de educație emoțională a adulților, s-a numărat printre coordonatorii științifici, contribuind la elaborarea grilei de evaluare a eficienței programului. Iar Jeanne Tsai și-a oferit experiența în studiul emoțiilor prin elaborarea și coordonarea evaluării gradului de conștientizare interpersonală, care va fi folosită apoi pentru a evalua eficiența programului. În momentul de față, a fost deja pusă la punct etapa-pilot a programului.

- Pentru informații de ultimă oră, vezi: www.MindandLife.org

Proiectul persoanelor excepționale

Un proiect înrudit s-a născut în timpul unei conversații extrem de fertile, care a avut loc între Paul Ekman și Dalai Lama, în timpul pauzei de ceai de miercuri. În timp ce fiica lui Paul, Eve, îi cerea lui Dalai Lama un sfat despre relațiile personale, Sfinția Sa i-a ținut de mîini, pe rînd, mîngîindu-le cu afecțiune. Această scurtă întîlnire privată, și-a amintit mai tîrziu Paul, a fost ceea ce „unii oameni ar numi o experiență mistică, care transfigurează. M-am simțit inundat de o inexplicabilă căldură fizică în decursul acelor cinci–zece minte — o senzație extraordinară de căldură pe care o resimțeam în tot corpul și pe chip. Era ceva foarte palpabil. Tot timpul cît am stat acolo am simțit un fel de bunătate pe care n-o mai simțisem niciodată în întreaga mea viață."

Acesta a fost un moment unic pentru Paul, care a trăit sentimentul că este înconjurat de generozitate, grijă și compasiune. Și acest moment a fost încununarea observației lui Dalai Lama din timpul discuțiilor noastre, că Paul este un tată foarte bun. În mod misterios, această combinație a atins cele mai adînci motivații personale ale lui Paul.

Cam la un an după întîlnire, Paul a pus în legătură experiența avută atunci — și schimbările pe care le-a resimțit de atunci încoace — cu un incident foarte traumatizant din viața sa. „Tatăl meu era un om violent. La 18 ani, i-am spus că vreau să studiez psihologia, și nu medicina, ca el — el era medic pediatru. Mi-a spus că nu-mi va oferi nici un sprijin. L-am întrebat dacă vrea ca și eu să simt față de el ce simte el față de tatăl lui, care îi refuzase sprijinul material pentru studii. Atunci m-a lovit, aruncîndu-mă la podea. Cînd m-am ridicat de jos, i-am spus că aceasta era ultima oară cînd mă mai lovea, pentru că acum crescusem; și dacă mă mai lovea aveam să-l lovesc și eu. Am plecat de acasă și nu l-au mai văzut timp de zece ani."

De atunci încoace, a adăugat Paul, „cam o dată pe săptămînă în ultimii 50 de ani, am un atac de mînie pe care apoi îl regret.“ Însă lucrurile s-au schimbat din ziua în care Paul a avut acea conversație particulară cu Sfinția Sa. „După aceea, nu am mai avut nici un impuls de mînie timp de patru luni și nici un episod de furie aproape un an de zile. Eu sînt o persoană care s-a luptat toată viața cu aceste explozii de mînie, însă chiar și acum, la aproape un an de la acea întîlnire, am foarte rar astfel de ieșiri. Cred că contactul fizic cu acel gen de bunătate poate avea un efect de transformare.“

În psihologie, mai mult decît în orice altă știință, autobiografia inspiră teoria — experiența de viață a psihologului îi oferă o sursă de materie primă pentru teoretizare. Și, în calitate de om de știință, Paul mi-a spus că vrea să investigheze acest efect de transformare pe care îl pot determina interacțiunile cu oameni excepționali, precum Dalai Lama. Această hotărîre la condus la schițarea Proiectului Persoanelor excepționale, pe care l-a prezentat la Madison — în cadrul căruia lama Öser a fost primul său subiect pentru experimente (așa cum am văzut în capitolul 1).

Pentru că astfel de subiecți excepționali sînt foarte puțini și la mari depărtări, ei sînt studiați pe rînd de mai multe laboratoare cu metodologii și instrumente diferite. La Madison, Richard Davidson a folosit metodele de scanare a creierului pentru a studia efectele neurologice pe termen lung ale practicării meditației, în vreme ce la Universitatea California, Paul a folosit metode cum ar fi evaluarea preciziei în citirea expresiilor faciale pentru a măsura impactul asupra empatiei și a altor abilități emoționale.

- Pentru informații referitoare la progresul cercetărilor, vezi: www.paulekman.com

Un schimb reciproc

Venerabilul Ajahn Maha Somchai Kusalacitto (pentru a-i da numele întreg) a venit cu o perspectivă diferită asupra acestor proiecte de cercetare, una care avea să ne reaminteacă de faptul că dialogul dintre budism și științele minții este un schimb reciproc. Într-o conversație cu un oaspete din America, la cîteva luni după întîlnirea de la Dharamsala, el a accentuat cît de important este ca maeștrii experimentați ai meditației să fie studiați cu instrumente științifice pentru a se măsura efectele realizărilor spirituale asupra creierului.

Unul dintre motivele pentru care susținea aceste cercetări era legat de problemele din ce în ce mai mari pe care le observase în Tailanda — costurile sociale ale emoțiilor perturbatoare, care se manifestă, de pildă, prin creșterea ratei abuzurilor asupra copiilor. El considera că studiile științifice care atestă beneficiile budismului ar putea exercita o influență asupra țărilor asiatice, unde se temea că valoarea învățăturilor și practicii budiste începe să fie tot mai puțin cunoscută. Așa cum a spus el, „Influența Occidentului va avea un rol important în stimularea interesului pentru valorile budiste și acceptarea acestora. Dacă noi, tailandezii, avem anumite realizări, tindem să le ignorăm —, dar devenim foarte interesați de ceva care provine din Occident."

Cade o cortină

Cît despre Francisco Varela, vestea tristă a sosit cu cîteva zile înainte de întîlnirea de la Madison. Am aflat că s-a descoperit o revenire virulentă a cancerului în ficatul care îi fusese transplantat și că, în pofida unei chimioterapii foarte agresive, boala s-a răspîndit. Doctorii au pierdut orice speranță; medicina nu mai putea face nimic pentru el. A rămas acasă, alături de familie și nu avea să vină la Madison. În schimb, Adam Engle, care înființase Institutul pentru Minte și Viață împreună cu Francisco, a aranjat o conexiune video particulară de două zile prin Internet. Francisco avea să fie o prezență virtuală, urmînd să privească întîlnirea pe ecranul unui monitor din dormitorul său din Paris.

După încheierea întrunirii, am scris cu toții gînduri calde de încurajare pentru Francisco pe o carte poștală pe care avea să i-o înmîneze a doua zi la Paris colaboratorul său, Anton Lutz, cel care venise la Madison să-i țină locul.

Francisco a murit acasă, cîteva zile mai tîrziu. Participarea sa virtuală la prezentarea făcută pentru Dalai Lama la Madison avea să tragă cortina peste periplul său de o viață în știință.

DESPRE PARTICIPANȚI

Tenzin Gyatso, Sfinția Sa cel de-al Paisprezecelea Dalai Lama, este liderul budismului tibetan, șeful guvernului tibetan din exil și un lider spiritual respectat în întreaga lume. S-a născut într-o familie de țărani pe 6 iulie 1935, într-un mic sat numit Taktser, în nord-estul Tibetului. A fost recunoscut la vîrsta de 2 ani, potrivit tradiției tibetane, ca reîncarnare a predecesorului său, cel de-al treisprezecelea Dalai Lama. Dalai Lama sînt considerați reîncarnări ale lui Buddha al Compasiunii, care alege să se reîncarneze pentru a-i ajuta pe oameni. Cîștigător al premiului Nobel pentru Pace în 1989, el este respectat în întreaga lume ca un militant pentru blîndețe și rezolvarea pașnică a conflictelor dintre oameni. A călătorit mult și a ținut conferințe pe teme cum ar fi responsabilitatea universală, dragostea, compasiunea și bunătatea. Interesul său profund pentru știință este mai puțin cunoscut; a spus la un moment dat că dacă n-ar fi fost călugăr, i-ar fi plăcut să fie inginer. În vremea adolescenței petrecute în Lhasa, el era cel chemat cînd trebuia reparată vreo mașinăre de la palatul Potala, fie că era vorba de un ceas sau de un automobil. Manifestă o vie curiozitate pentru cele mai noi descoperiri din știință, iar aportul său constă atît în formularea implicațiilor umaniste ale descoperirilor științifice, cît și într-un înalt nivel de rafinament metodologic.

Richard J. Davidson este directorul Laboratorului pentru Neurologia Afectelor și al Laboratorului W. M. Keck pentru Studierea Comportamentului și Scanarea Funcțională a Creierului de la Universitatea Wisconsin, Madison. A studiat la Universitatea New York și la Harvard, unde și-a susținut diploma de licență și, respectiv, doctoratul în psihologie. În cercetările sale s-a concentrat asupra relației dintre creier și emoții. La ora actuală, este profesor la Catedra William James și profesor-cercetător de psihologie și psihiatrie la Catedra Vilas, Universitatea Wisconsin. Este coautor sau redactor a nouă cărți, cele mai recente fiind: *Anxiety, Depression and Emotion* (*Anxietate, depresie și emoție*) (Oxford University Press, 2000), și *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (Oxford University Press, 2002). Profesorul Davidson a scris de asemenea peste 150 de capitole în lucrări colective și articole de revistă. A primit numeroase premii pentru activitatea sa științifică, inclusiv Premiul pentru Cercetare Științifică al Institutului Național pentru Sănătatea Mintală și Premiul pentru Contribuții Științifice Excepționale al Asociației Americane de Psihologie. Este membru al Comitetului de Consiliere Științifică al Institutului Național pentru Sănătate Mintală. În 1992, ca urmare a întrunirilor organizate de Institutul pentru Minte și Viață, a făcut parte din echipa de cercetători care a făcut cercetări neurologice asupra abilităților mintale excepționale ale unor călugări tibetani, avansați în practica meditației.

Paul Ekman este profesor de psihologie și director al Laboratorului pentru Interacțiuni Umane, Facultatea de Medicină a Universității California din San Francisco. A studiat la Universitățile Chicago, New York și Adelphi, unde și-a susținut și doctoratul. Cercetările sale s-au concentrat asupra expresiilor emoționale (și relația acestora cu schimbările fiziologice) și înșelăciunii și este expertul numărul unu în lume în privința semnelor faciale ale emoțiilor. Studiile sale transculturale pe tema manifestării emoțiilor l-au condus, în 1967–1968, la studierea unei culturi primitive din Papua Noua Guinee, în Japonia și în multe alte contexte culturale. Printre distincțiile pe care le-a primit de-a lungul timpului se numără Premiul pentru Cercetare Științifică al Institutului Național pentru Sănătate Mintală (primit de șapte ori) și un titlu de *Doctor Honoris Causa* în științe umaniste de la Universitatea Chicago. A publicat peste 100 de articole academice și a scris sau coordonat 19 cărți; dintre acestea amintim *The Nature of Emotion* (Oxford University Press, 1997) (editată împreună cu Richard Davidson). Cea mai recentă carte a sa este o ediție adnotată a lucrării lui Darwin din 1872, *Exprimarea emoțiilor la oameni și animale*, în care evidențiază importanța intuițiilor lui Darwin asupra evoluției emoțiilor pentru cercetările contemporane.

Owen Flanagan este profesor de filozofie la Catedra James B. Duke și șeful departamentului de filozofie, profesor de psihologie experimentală și profesor de neurobiologie la Universitatea Duke. În 1999–2000, dr. Flanagan a primit titlul de Profesor Romanell Phi Beta Kappa, un titlu acordat în fiecare an de biroul Phi Beta Kappa unui filozof american pentru contribuții de excepție în filozofie și la înțelegerea publică a filozofiei. Dr. Flanagan se ocupă, în principal, de problema minte-corp, psihologia morală și conflictul dintre imaginea științifică și cea umanistă asupra persoanei. Este autor al lucrărilor *The Science of the Mind* (*Știința minții*) (MIT Press, 1991); *Varieties of Moral Personality* (*Varietățile personalității morale*) (Harvard University Press, 1991); *Consciousness Reconsidered* (*O nouă perspectivă asupra conștiinței*) (MIT Press, 1992); *Self-Expressions: Mind, Morals, and the Meaning of Life* (*Exprimări de sine: minte, morală și înțelesul vieții*) (Oxford University Press, 1996); și *Dreaming Souls: Sleep, Dreams, and the Evolution of the Conscious Mind* (*Suflete visătoare: somn, vise și evoluția minții con-*

știente) (Oxford University Press. 2000). A publicat de asemenea numeroase articole, printre care mai multe studii recente despre natura virtuților, emoțiile morale, confucianism și statutul științific al psihanalizei.

Daniel Goleman este copreședinte al Consorțiului pentru Cercetarea Inteligenței Emoționale din cadrul Centrului de Studii Aprofundate în psihologie aplicată și clinică din cadrul Universității Rutgers. Și-a luat diploma de licență la Amherst College, iar masteratul și doctoratul în psihologie clinică și studii de dezvoltare la Harvard, unde s-a întors mai tîrziu ca profesor. A fost unul dintre membrii fondatori ai Grupului pentru Învățarea Academică, Socială și Emoțională de la Universitatea Illinois din Chicago, un grup de cercetători care evaluează și popularizează programe școlare pentru educația afectivă. Studiile sale se concentrează asupra interfeței dintre psihobiologie și comportament, cu un accent deosebit asupra emoțiilor și sănătății. A fost de două ori nominalizat la Premiul Pulitzer pentru activitatea sa de jurnalist la *New York Times,* în domeniul studiului creierului și științelor comportamentale. A scris sau editat 12 cărți, printre care *best-seller*-ul internațional *Inteligența emoțională* (ed. rom. Curtea Veche Publishing, 2001) și *Healing Emotions* (Shambhala, 1997), care cuprinde relatarea celei de-a treia întîlniri organizate de Institutul pentru Minte și Viață.

Mark Greenberg este șeful Catedrei Bennett pentru Cercetări asupra Prevenirii din cadrul Departamentului pentru dezvoltare umană și studii asupra familiei de la Universitatea de Stat Pennsylvania, unde este și director al Centrului de Cercetări asupra Prevenirii pentru Promovarea Dezvoltării Umane. Și-a luat diploma de licență la Universitatea John Hopkins, iar masteratul și doctoratul în psihologia creșterii și a copilului la Universitatea din Virginia. Printre obiectivele cercetărilor sale se află neuroelasticitatea în dezvoltarea emoțională a copiilor, studiul relației părinte-copil și strategiile educaționale care diminuează riscul apariției problemelor comportamentale și promovează dezvoltarea competențelor sociale și emoționale. Profesorul Greenberg a fost consultant pentru Grupul de Control al Bolilor și Prevenirea Violenței din Statele Unite și este copreședinte al comitetului de cercetare al CASEL (Grupul pentru Învățarea Academică, Socială și Emoțională). A publicat peste 100 de articole academice despre dezvoltarea copilului, inclusiv un capitol despre fundamentele neurologice ale dezvoltării emoționale din lucrarea *Emotional Development and Emotional Intelligence* (*Dezvoltarea emoțională și inteligența emoțională*) (Basic Books, 1997).

Geshe Thupten Jinpa s-a născut în Tibet, în 1958. Pregătindu-se pentru viața de călugăr în sudul Indiei, a primit titlul de *geshe lharam* (echivalentul doctoratului în teologie) de la Shartse College din cadrul universității monastice Ganden, unde a predat apoi filozofia budistă timp de cinci ani. Mai deține de asemenea o diplomă de licență (cu merite deosebite) și un doctorat în studii religioase de la Universitatea Cambridge. Din 1985, a fost principalul traducător de limbă engleză al Sfinției Sale, Dalai Lama, și a tradus și editat mai multe cărți scrise de Dalai Lama, printre care: *The Good Heart: The Dalai Lama Explores the Heart of Christianity* (*Bunătatea: Dalai Lama explorează fundamentele creștinismului*) (Rider, 1996) și *Ethics for the New Millennium* (Riverhead, 1999). Cele mai recente lucrări ale sale sînt *Songs of Spiritual Experience (Cîntece ale experienței spirituale)* (Shambhala, 2000), scrisă împreună cu Ja's Elsner, *Tsongkhapa's Philosophy of Emptiness* (*Filozofia deșertăciunii a lui Tsongkhapa)* (în curs de apariție la Curzon Press) și secțiunile dedicate filozofiei tibetane din *Encyclopedia of Asian Philosophy* (*Enciclopedia filozofiei asiatice)* (Routledge, 2001). Din 1996 pînă în 1999, a fost cercetător în religii orientale la catedra Margaret Smith de la Girton College, Universitatea Cambridge. În prezent este președinte al Institutului pentru Studii Tibetane, care se ocupă cu traducerea clasicilor tibetani în limbi de circulație internațională. Trăiește în Montreal, Canada, împreună cu soția sa și cei doi copii.

Venerabilul Ajahn Maha Somchai Kusalacitto s-a născut într-o familie de fermieri în nordul îndepărtat al Tailandei și a fost uns călugăr la vîrsta de 20 de ani. După ce a obținut o diplomă de licență în studii budiste în Tailanda și un doctorat în filozofie indiană de la Universitatea din Madras, a fost numit decan la Universitatea Mahachulalongkornrajavidyalaya din Bangkok, unde deține în prezent postul de rector adjunct pentru relații externe și ține prelegeri pe teme de budism și religii comparate. Publică în continuare studii academice despre budism, este asistent de stareț la mănăstirea budistă Chandaram, apare în emisiuni radio și TV și scrie pentru reviste și ziare despre budism. Este cofondator al unei societăți internaționale pentru budiștii angajați în activități sociale, al unui grup care susține introducerea unui sistem de educație alternativ în Tailanda și al unei asociații de călugări tailandezi, dedicată păstrării tradiției monastice în pădurile tailandeze.

Matthieu Ricard este călugăr budist la mănăstirea Shechen din Katmandu și din 1989 interpret de limbă franceză pentru Sfinția Sa, Dalai Lama. Născut în Franța în 1946, și-a luat doctoratul în genetică celulară la Institutul Pasteur, sub îndrumarea laureatului Nobel, François Jacob. Dintr-o pasiune, a scris lucrarea *Animal Migrations* (Hill and Wang, 1969). A călătorit pentru prima dată în Himalaya în 1967 și trăiește acolo din 1972, devenind călugăr budist în 1979. Timp de 15 ani a studiat cu Dilgo Khyentse Rinpoche, unul dintre cei mai prestigioși profesori tibetani din perioada contemporană. Împreună cu tatăl său, filozoful francez Jean-François Revel, a scris lucrarea *Le moine et le philosophe* (Pocket, 1997) și este de asemenea coautor, alături de astrofizicianul Trinh Xuan Thuan, al cărții *The Quantum and the Lotus* (Crown, 2001). A publicat mai multe albume de fotografie, printre care *The Spirit of Tibet* (*Spiritul Tibetului*) (Aperture, 2000) și, împreună cu Olivier și Danielle Föllmi, *Buddhist Himalayas* (*Himalaya budistă*) (Abrams, 2002).

Jeanne L. Tsai este profesor în cadrul departamentului de psihologie de la Stanford. Și-a luat diploma de licență la Stanford, iar masteratul și doctoratul la Universitatea California din Berkeley. Cercetările sale s-au concentrat asupra relațiilor dintre cultură și emoții, explorînd impactul socializării asupra trăirii emoționale, expresiilor fiziologice și emoționale. În cercetările sale, s-a folosit de o diversitate de metode, de pildă, a comparat diferențele dintre fiziologia și trăirea emoțiilor la chinezi și la alte grupuri etnice din America. A publicat articole în numeroase reviste academice și antologii, printre care *The Enciclopedia of Human Emotions* (*Enciclopedia emoțiilor*) (Gale, 1999) și *The Comprehensive Handbook of Psychopathology* (*Tratat de psihopatologie generală*) (Plenum, 1993).

Francisco J. Varela și-a luat doctoratul în biologie la Harvard, în 1970. Interesele sale s-au concentrat asupra mecanismelor biologice ale cogniției și conștiinței și a scris pe aceste subiecte peste 200 de articole în reviste științifice. De asemenea, a scris sau a editat 15 cărți, multe dintre ele fiind traduse în mai multe limbi, printre care *The Embodied Mind* (MIT Press, 1992), lucrarea mai recentă *Naturalizing Phenomenology: Contemporary Issues in Phenomenology and Cognitive Science (Fenomenologia naturalizată: teme contemporane în fenomenologie și științele cogniției)* (Stanford University Press, 1999) și *The View from Within: First-Person Methods in the Study of Consciousness* (*Vedere dinăuntru: metodele persoanei întîi în studiul conștiinței)* (Imprint Academic, 1999). A primit mai multe premii pentru cercetările sale, a fost profesor de științele cogniției și epistemologie la catedra Fondation de France de la École Polytechnique, director de cercetare la Centre National de la Recherche Scientifique din Paris și șeful Departamentului pentru Neurodinamică de la LENA (Laboratorul pentru Neurologie Cognitivă și Scanarea Creierului), din cadrul Spitalului Salpetrière din Paris. Este unul dintre fondatorii Institutului pentru Minte și Viață și a publicat mai multe articole și cărți despre dialogul dintre știință și religie, printre care *Gentle Bridges* (*Punți ale blîndeții*) (Shambhala, 1991) și *Sleeping, Dreaming and Dying* (*Somn, vise și moarte*) (Wisdom, 1997), care acoperă prima și cea de-a patra întîlnire a Institutului pentru Minte și Viață. Dr. Varela a decedat la 28 mai 2001.

B. Alan Wallace s-a pregătit mulți ani în mănăstiri budiste din India și Elveția și a predat teorie și practică budistă în Europa și America încă din 1976. A fost interpret pentru mulți învățați și maeștri budiști, inclusiv pentru Sfinția Sa Dalai Lama. După ce a absolvit Amherst College cu *summa cum laude*, unde a studiat fizica și filozofia științei, și-a luat doctoratul în studii religioase la Universitatea Stanford. A editat, a scris, a tradus și a contribuit la mai mult de 30 de lucrări despre budismul tibetan, limbajul, medicina și cultura tibetană. A scris de asemenea despre relația dintre știință și religie. Printre lucrările sale publicate se numără *Tibetan Buddhism from the Ground Up (Budismul tibetan de jos în sus)* (Wisdom Publications, 1993), *Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind (Alegerea realității: o viziune budistă asupra fizicii și minții)* (Snow Lion Publications, 1996); *The Bridge of Quiescence: Experiencing Buddhist Meditation (O punte către liniște: experiența meditației tibetane)* (Open Court Publishing, 1998) și *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness (Tabu-ul subiectivității: către o nouă știință a conștiinței* (Oxford University Press, 2000). Este de asemenea editorul unei antologii de eseuri, intitulată *Buddhism and Science: Breaking New Ground (Budismul și știința: găsirea unor noi puncte comune)*, în curs de apariție la Columbia University Press.

DESPRE
INSTITUTUL PENTRU MINTE ȘI VIAȚĂ

Dialogurile din seria „Minte și Viață" între Sfinția Sa Dalai Lama și oamenii de știință occidentali au luat naștere în urma colaborării dintre R. Adam Engle, avocat și om de afaceri american, și Francisco J. Varela, neurolog de origine chiliană, care a trăit și a lucrat la Paris. În 1983, Engle și Varela, care la momentul respectiv încă nu se cunoșteau, au avut fiecare, în mod independent, inițiativa de a organiza o serie de întruniri transculturale, în care Sfinția Sa să dialogheze cu oameni de știință occidentali pe diverse teme, pe parcursul mai multor zile.

După ce a absolvit facultatea de drept de la Harvard, Engle a început să lucreze pentru o firmă de avocatură din divertisment situată în Beverly Hills, după care a fost consilier GTE timp de un an de zile în Teheran. Spiritul său entuziast l-a dus curînd la petrecerea unui prim an sabatic în Asia, unde a fost fascinat de mănăstirile tibetane, pe care le-a vizitat în Himalaya. În 1974, l-a întîlnit pe lama Thubten Yeshe, unul dintre primii budiști tibetani care preda în limba engleză și a petrecut patru luni la mănăstirea Kopan din Katmandu. La întoarcerea în Statele Unite, Engle s-a stabilit lîngă Santa Cruz, California, unde lama Yeshe și discipolul său, lama Thubten Zopa Rinpoche, aveau un centru de meditație.

Prin intermediul lui lama Yeshe, Engle a ajuns să afle pentru prima dată de interesul viu al lui Dalai Lama pentru știință, de dorința Sfinției Sale de a-și îmbogăți cunoștințele cu privire la știința occidentală și, în același timp, de a-și împărtăși cunoștințele despre știința contemplativă din Orient. Engle a simțit imediat că acesta este un proiect de care i-ar fi plăcut foarte mult să se ocupe.

În toamna lui 1984, Engle, căruia între timp i se alăturase în această aventură un bun prieten, Michael Sautman, s-a întîlnit cu fratele mai tînăr al Sfinției Sale, Tendzin Choegyal (Ngari Rinpoche), la Los Angeles, cei doi i-au prezentat planul lor de a organiza o serie de întîlniri științifice interculturale, cu durata de o săptămînă, dacă Sfinția Sa ar fi de acord să participe. Cu multă amabilitate Rinpoche s-a oferit să-i prezinte propunerea lui Dalai Lama. Peste cîteva zile, Rinpoche le-a spus că Sfinția Sa ar fi bucuros să participe la un dialog cu oameni de știință și i-a autorizat pe Engle și Sautman să organizeze o întîlnire. Astfel a început carierea lui Tendzin Choegyal de consilier-cheie pentru ceea ce acum se numește Institutul pentru Minte și Viață.

Între timp, Francisco Varela, care practica și el budismul din 1974, s-a întîlnit cu Sfinția Sa la o întrunire internațională, Simpozionul Alpbach despre Conștiință, în 1983, unde Dalai Lama era unul dintre vorbitori, și au intrat imediat în contact. Sfinția Sa era foarte bucuros că avea oportunitatea de a discuta cu un specialist în studiul creierului care avea și cunoștințe despre budismul tibetan, iar Varela era hotărît să găsească mijloace de a continua acest dialog științific. În primăvara lui 1985, o prietenă apropiată, Joan Halifax, pe vremea aceea director la Fundația Ojai, care auzise de eforturile lui Engle și Sautman, i-a sugerat să se alăture celor doi pentru a contribui cu experiența sa la organizarea întîlnirilor. În octombrie 1985, s-au întîlnit toți patru la Fundația Ojai și au căzut de acord să colaboreze. Au decis să se concentreze asupra disciplinelor științifice care au legătură cu mintea și viața, considerînd că acestea reprezintă interfața cea mai potrivită între știința occidentală și tradiția budistă. Acesta a fost și numele pe care l-a purtat prima întrunire și, în cele din urmă, a devenit numele Institutului pentru Minte și Viață.

A mai fost nevoie de încă doi ani pentru ca Engle, Sautman, Varela și secretariatul particular al Sfinției Sale să pună la punct prima întrunire, care a avut loc în octombrie 1987 la Dharamsala. În acest interval, Engle și Varela au colaborat îndeaproape pentru a găsi o formulă cît mai utilă pentru întîlnire. Adam a preluat sarcina de coordonator general, avînd ca primă responsabilitate strîngerea de fonduri, comunicarea cu Sfinția Sa și cu secretariatul său, și s-a ocupat de toate celelalte aspecte administrative ale proiectului, în vreme ce Francisco, în calitate de coordonator științific, s-a ocupat de conținutul științific al întîlnirii, de invitarea participanților și de editarea unui volum care să relateze discuțiile purtate.

Această împărțire a responsabilităților între un coordonator general și unul științific a funcționat atît de bine, încît a fost folosită la toate întîlnirile care au urmat. Cînd Institutul pentru Minte și Viață a fost înființat oficial în 1990, Adam Engle a devenit președinte și a fost coordonatorul general al tuturor întrunirilor organizate de institut; deși Francisco nu a participat în calitate de coordonator științific la toate întîlnirile, el a fost pînă la moartea sa, în 2001, un îndrumător și colaboratorul cel mai apropiat al lui Engle în ce privește activitatea Institutului pentru Minte și Viață.

Trebuie spuse aici cîteva cuvinte despre caracterul unic al acestei serii de conferințe. Este bine cunoscut faptul că astfel de colaborări care pot îmbogăți științele moderne ce studiază fenomenele lumii vii și, în special, științele creierului sînt foarte greu de organizat. Francisco a avut prilejul să constate acest lucru cu ocazia participării sale la alcătuirea unui *curriculum* științific pentru Institutul Naropa (astăzi, Universitatea Naropa), o instituție dedicată artelor liberale, din Boulder, Colorado, înființată de un maestru tibetan de meditație, Chogyam Trungpa Rinpoche. În 1979, Naropa a primit o finanțare de la Fundația Sloan pentru organizarea unei conferințe intitulate „Abordări comparative ale cogniției: perspectiva budistă și cea occidentală“, probabil prima conferință pe această temă. S-au întrunit aproximativ 25 de savanți de la instituții academice proeminente din Statele Unite, din diverse discipline: filozofie, științele cogniției (neurologi, psihologi experimentali, lingviști, specialiști în inteligența artificială) și, desigur, studii budiste. Întîlnirea a fost o lecție aspră pentru Francisco, în ce privește finețea și grija de care este nevoie în organizarea unui astfel de dialog intercultural.

Astfel că, în 1987, profitînd de experiența de la Naropa și vrînd să evite unele dintre capcanele întîlnite în trecut, Francisco a cerut adoptarea unor principii operative generale, care s-au dovedit extrem de utile pentru succesul extraordinar al întîlnirilor organizate de Institutul pentru Minte și Viață. Poate că cel mai important principiu a fost acela de a decide ca oamenii de știință aleși să nu fie selectați numai în funcție de reputația lor, ci și în funcție de competența pe care o dețin în domeniul lor și de deschiderea față de lucruri noi. O oarecare familiarizare cu budismul era utilă, dar nu esențială, atîta vreme cît exista respectul cuvenit față de disciplinele contemplative orientale.

Programul a fost ajustat pe măsură ce conversațiile cu Dalai Lama au clarificat ce fel de bază științifică trebuia adusă la discuții, pentru ca Sfinția Sa să poată participa pe deplin. Pentru a se asigura cu privire la accesibilitatea discuțiilor, acestea au fost structurate astfel încît oamenii de știință occidentali să-și susțină prezentările în cursul sesiunilor de dimineață. În acest fel, Sfinția Sa putea fi informat cu privire la elementele de bază ale domeniului respectiv. Această expunere de dimineață urma să se bazeze pe un punct de vedere științific larg împărtășit și nepartizan. Sesiunea de după-amiază urma să fie dedicată în întregime discuțiilor, care ar decurge în mod firesc în urma expunerii de dimineață. În timpul acestei sesiuni de discuții, vorbitorul din sesiunea de dimineață ar putea să-și prezinte și preferințele sau punctele de vedere personale, dacă acestea ar fi diferite de concepția unanimă.

Chestiunea traducerii din engleză în tibetană și invers, în cadrul unei discuții științifice, a constituit o mare provocare, pentru că părea imposibil de găsit un vorbitor nativ de tibetană care să vorbească fluent în engleză și să fie familiarizat cu știința. Această dificultate a fost totuși depășită odată cu găsirea a doi interpreți excelenți, un tibetan și un occidental, cu educație științifică, care au lucrat împreună în timpul întîlnirii. Acest sistem a permis o clarificare rapidă, pe moment, a termenilor, un lucru absolut esențial pentru a putea depăși neînțelegerile inițiale între două tradiții foarte diferite. Thupten Jinpa, călugăr tibetan care pe vremea aceea studia pentru a obține titlul de *geshe* la mănăstirea Ganden Shartse și care deține în prezent un doctorat în filozofie, acordat de Universitatea Cambridge, și B. Alan Wallace, fost călugăr în tradiția tibetană, care are o licență în fizică de la Amherst College și un doctorat în studii religioase de la Stanford, au fost interpreții la prima întrunire organizată de Institutul pentru Minte și Viață și au continuat să participe și la întîlnirile ulterioare. La cea de-a cincea întîlnire, cînd B. Alan Wallace nu a fost disponibil, rolul interpretului occidental a fost îndeplinit de dr. José Cabezon.

Un ultim principiu care a stat la baza succesului seriei de întruniri organizate de Institutul pentru Minte și Viață a fost acela ca întîlnirile să fie în întregime private: fără presă și doar cu cîțiva oaspeți invitați. Acest gen de întîlnire se deosebește radical de întîlnirile din Occident, unde imaginea publică a lui Dalai Lama face ca o discuție relaxată și spontană să fie practic imposibilă. Institutul pentru Minte și Viață înregistrează discuțiile pe suport video și audio, pentru arhivă și transcriere, însă în afară de aceste înregistrări, întîlnirile sînt un mediu închis, pentru desfășurarea în bune condiții a discuțiilor.

Primul dialog din seria celor organizate de Institutul pentru Minte și Viață a avut loc în octombrie 1987, la reședința privată a lui Dalai Lama de la Dharamsala. Varela a fost coordonatorul științific și moderatorul întrunirii, în cadrul căreia s-au discutat teme foarte generale din științele cogniției, metodologie științifică, neurobiologie, psihologie cognitivă, inteligență artificială, dezvoltarea creierului și evoluționism. Tot în calitate de coordonatori științifici, pe lîngă Varela au mai fost Jeremy Hayward (fizică și filozofia științei), Robert Livingston (neurologie și medicină), Eleanor Rosch (științele cogniției) și Newcomb Greenleaf (cibernetică).

Evenimentul a constituit un succes enorm și foarte mulțumitor prin aceea că atît Sfinția Sa, cît și ceilalți participanți au simțit că a fost un autentic dialog al minților și că s-au făcut progrese semnificative în apropierea dintre cele două tradiții. Această primă întîlnire a Institutului a fost transcrisă, editată și publicată sub titlul *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind* (*Punți între civilizații: conversații cu Dalai Lama despre științele minții*), editată de J. Hayward și F. J. Varela (Shambhala, Boston, 1992). Cartea a fost tradusă în franceză, spaniolă, germană, japoneză și chineză.

Minte și Viață II a avut loc în octombrie 1989 la Newport Beach, California, cu Robert Livingston în calitate de coordonator științific, și s-a concentrat în jurul neurologiei. Invitații au fost Patricia S. Churchland (filozofia științei), J. Allan Hobson (somn și vise), Larry Squire (memorie), Antonio Damasio (neurologie) și Lewis Judd (sănătate mintală). În timpul acestei întîlniri, Engle a primit un telefon la 3 dimineața, prin care a fost anunțat că Dalai Lama tocmai a primit premiul Nobel pentru Pace și că la 8 dimineața ambasadorul Norvegiei îl va vizita pe Dalai Lama pentru a-i transmite oficial această veste. După ce a primit vestea, Dalai Lama a participat la discuția cu oamenii de știință conform programului, lipsind doar cîteva minute pentru o scurtă conferință de presă dedicată primirii premiului. O relatare a acestei întîlniri este acum disponibilă sub titlul *Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism* (*Conștiința la răscruce: conversații cu Dalai Lama despre științele creierului și budism*), editată de Z. Houshmand, R. B. Livingston și B. Allan Wallace (Snow Lion Publications, Ithaca, N.Y., 1999).

Minte și Viață III s-a ținut tot la Dharamsala, în 1990. Organizatori ai primelor două întîlniri, Adam Engle și Tenzin Geyche Tethong, secretarul lui Dalai Lama, au căzut de acord asupra faptului că întîlnirea din India a avut rezultate mult mai bune decît cea din Occident. Daniel Goleman (psihologie) a fost coordonatorul științific al celei de-a treia întîlniri, care s-a concentrat asupra relațiilor dintre emoții și sănătatea mintală. Printre participanți s-au numărat Daniel Brown (psihologie clinică), Jon Kabat-Zinn (medicină comportamentală), Clifford Saron (neurologie), Lee Yearly (filozofie), Sharon Salzberg (budism) și Francisco Varela (imunologie și neurologie). Daniel Goleman a editat volumul care prezintă discuțiile din cadrul celei de-a treia întîlniri organizate de Institutul pentru Minte și Viață, intitulat *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* (*Emoțiile care vindecă: conversații cu Dalai Lama despre contemplație, emoții și sănătate*) (Shambhala, Boston, 1997).

În timpul celei de-a treia întîlniri a apărut o nouă direcție de explorări, care constituia o continuare firească a dialogurilor, dar ieșea din formatul conferințelor. Clifford Saron, Richard Davidson, Francisco Varela, Gregory Simpson și Allan Wallace au inițiat un proiect de cercetare pentru a investiga efectele unei practicări îndelungate a meditației. Ideea era aceea de a fructifica bunăvoința și încrederea care se înfiripaseră în comunitatea tibetană din Dharamsala și dorința Sfinției Sale de a vedea realizate astfel de cercetări. Cu ajutorul unei finanțări obținute de la Fundația Familia Hershey, s-a înființat Institutul pentru Minte și Viață, al cărui președinte a fost, încă de la înființare, Adam Engle. Institutul Fetzer a finanțat etapele inițiale ale proiectului de cercetare. În 1994, a fost înaintat un raport către Institutul Fetzer, în care s-au prezentat progresele înregistrate.

A patra conferință a Institutului pentru Minte și Viață, „Somn, vise și moarte“, s-a ținut la Dharamsala în octombrie 1992, Francisco Varela fiind din nou coordonatorul științific al întrunirii. Pe lîngă Francisco și Sfinția Sa, participanții au fost Charles Taylor (filozofie), Jerome Engel (neurologie și medicină), Joan Halifax (antropologie, moarte și fenomene asociate morții), Jayne Gackenbach (psihologia visării lucide) și Joyce McDougal (psihanaliză). Relatarea acestei conferințe este disponibilă în lucrarea *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama* (*Somn, vise și moarte: o explorare a conștiinței împreună cu Dalai Lama*), editată de F. J. Varela (Wisdom Publications, Boston, 1997).

Minte și Viață V s-a ținut tot la Dharamsala, în aprilie 1995. Titlul a fost „Altruism, etică și compasiune“, iar coordonatorul științific a fost Richard Davidson. Pe lîngă dr. Davidson, participanții au fost Nancy Eisenberg (dezvoltarea copilului), Robert Frank (altruismul în economie), Anne Harrington (istoria științei), Elliott Sober (filozofie) și Ervin Staub (psihologie socială și comportamentul de grup). Volumul care acoperă discuțiile din cadrul întrunirii este intitulat *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (*Viziuni asupra compasiunii: savanții occidentali și budiștii tibetani examinează natura umană*) și este editat de R. J. Davidson și A. Harrington (New York, Oxford University Press, 2001).

Minte și Viață VI a inaugurat o nouă direcție de explorări, pe lîngă cele deschise de întîlnirile anterioare. Conferința s-a desfășurat la Dharamsala în octombrie 1997, cu Arthur Zajonc (fizică) în calitate de coordonator științific. Pe lîngă dr.

Zajonc și Sfinția Sa, au mai participat David Finkelstein (fizică), George Greenstein (astronomie), Piet Hut (astrofizică), Tu Weming (filozofie) și Anton Zeilinger (fizică cuantică). Volumul dedicat întîlnirii este intitulat *The New Physics and Cosmology* (*Noua fizică și cosmologia*), editat de Arthur Zajonc (Oxford University Press, New York, 2003).

Dialogul despre fizica cuantică a continuat și în cadrul conferinței Minte și Viață VII, care s-a desfășurat la laboratorul lui Anton Zeilinger de la Institut für Experimentalphysic din Innsbruck, Austria, în iunie 1998. Au participat Sfinția Sa, dr. Zeilinger și dr. Zajonc și interpreții dr. Jinpa și dr. Wallace. Întîlnirea a constituit subiectul unui articol de prima pagină, apărut în numărul din ianuarie 1999 al revistei *Geo* din Germania.

Întîlnirea relatată în volumul de față, Minte și Viață VIII, a avut loc la Dharamsala în martie 2000, Daniel Goleman fiind coordonatorul științific, iar B. Alan Wallace coordonatorul în materie de filozofie. Titlul acestei întîlniri a fost „Emoțiile distructive“, iar participanții au fost: Venerabilul Matthieu Ricard (budism), Richard Davidson (neurologie și psihologie), Francisco Varela (neurologie), Paul Ekman (psihologie), Mark Greenberg (psihologie), Jeanne Tsai (psihologie), Venerabilul Somchai Kusalacitto (budism) și Owen Flanagan (filozofie).

Întîlnirea Minte și Viață IX a fost găzduită de Universitatea Wisconsin din Madison în colaborare cu Institutul de Cercetare Sănătate-Emoții și cu Centrul de cercetare a interacțiunilor minte-trup. Participanții au fost Sfinția Sa, Dalai Lama, Richard Davidson, Antoine Lutz (care i-a ținut locul lui Francisco Varela) Matthieu Ricard, Paul Ekman și Michael Merzenich (neurologie). Această întîlnire de două zile a avut în centru studiul utilizărilor tehnologiilor RMN și EEG/MEG în cercetarea meditației, percepției, emoției și a relațiilor dintre plasticitatea neurală a omului și practicile meditației.

Minte și Viață X a avut loc la Dharamsala în octombrie 2002. Tema a fost „Natura materiei, natura vieții“. Coordonator științific și moderator a fost Arthur Zajonc, iar participanți au fost Sfinția Sa, Steven Chu (fizică), Arthur Zajonc (teoria complexității), Luigi Luisi (biologie celulară și chimie), Ursula Goodenough (biologie evoluționistă), Eric Lander (genetică), Michel Bitbol (filozofie) și Matthieu Ricard (filozofie budistă).

Minte și Viață XI va fi prima conferință publică din această serie. Va avea loc la Boston pe 13 și 14 septembrie 2003 și se va numi „Investigarea minții: o cooperare între budism și științele comportamentale pe tema mecanismelor de funcționare a minții“. În cadrul acestei întîlniri, 22 de savanți de talie mondială se vor alătura Sfinției Sale într-o discuție de două zile pe tema modului în care s-ar putea institui o colaborare între budism și știința modernă pentru cercetarea atenției și controlului cognitiv, emoțiilor și imagisticii mintale. Pentru informații suplimentare, vizitați www.investigatingthemind.org.

Începînd din 2000, și de fapt ca o extindere a cercetării începute în 1990, membrii Institutului pentru Minte și Viață au continuat să cerceteze tehnicile de meditație cu ajutorul unor practicanți avansați, în laboratoarele științifice occidentale de studiere a creierului. Folosind ca aparatură de măsurare RMN, EEG și MEG, aceste cercetări se desfășoară în prezent la Centre de Recherche en Epistémologie Appliquée (CREA) din Paris, la Universitatea Wisconsin din Madison și la Harvard. Cercetările asupra expresiilor emoționale și psihofiziologiei autonome se desfășoară la Universitatea California din San Francisco și din Berkeley.

Dr. Paul Ekman de la Universitatea California din San Francisco, unul dintre participanții la discuțiile descrise în acest volum, a elaborat un proiect de cercetare, intitulat Cultivarea echilibrului emoțional. Acesta este primul proiect de cercetare de anvergură al Institutului pentru Minte și Viață, desemnat să popularizeze și să evalueze impactul meditației asupra vieții emoționale a practicanților începători. Proiectul are două obiective de cercetare principale: elaborarea și testarea unui program desemnat să-i învețe pe oameni să-și administreze episoadele emoționale distructive, folosind tehnicile contemplative budiste și cercetările psihologice occidentale; și evaluarea impactului acestui program asupra vieții emoționale și interacțiunilor dintre participanți. B. Alan Wallace, un alt participant la întîlnirea relatată în volumul de față, a colaborat la elaborarea proiectului de cercetare și îi va învăța pe subiecții experimentului tehnicile de meditație. Ekman a ales-o pe Margaret Kemeny pentru a conduce realizarea proiectului, el rămînînd în continuare un îndrumător constant. Institutul Fetzer a finanțat etapele preliminare ale proiectului, care a beneficiat de asemenea și de o donație a Sfinției Sale, Dalai Lama.

Mind and Life Institute
2805 Lafayette Drive
Boulder, Colorado 80305
www.mindandlife.org
www.InvestigatingTheMind.org
info@mindandlife.org

MULȚUMIRI

De-a lungul anilor, Institutul pentru Minte și Viață a fost susținut prin generozitatea mai multor indivizi și organizații.

Fondatorilor

Fără interesul inițial, participarea constantă și sprijinul președintelui nostru de onoare, Sfinția Sa, Dalai Lama, Institutul pentru Minte și Viață nu ar fi luat niciodată ființă și nu ar fi continuat să se dezvolte de-a lungul anilor. Este un lucru cu adevărat excepțional ca un lider religios de talie mondială și un om politic să fie atît de deschis față de descoperirile științifice și atît de dornic să-și ofere timpul pentru crearea și consolidarea unui dialog semnificativ între știință și budism. În ultimii 15 ani, Sfinția Sa a petrecut alături de participanții la dialogurile Institutului pentru Minte și Viață mai mult timp decît cu orice alt grup netibetan din lume, iar pentru aceasta îi sîntem, cu umilință, veșnic recunoscători și dedicăm activitatea noastră împlinirii viziunii sale, ca bogăția științelor și budismului să se îmbine într-un dialog și colaborare științifică pentru beneficiul tuturor oamenilor.

Francisco J. Varela a fost cercetătorul nostru fondator și ne lipsește enorm. Fiind în același timp un neurolog recunoscut în întreaga lume și un practicant foarte serios al budismului, Francisco a trăit, de fapt, din plin la intersecția dintre științele cogniției și budism și a nutrit convingerea că o colaborare profundă și sistematică între știință și budism ar fi extrem de benefică pentru ambele tradiții și pentru întreaga umanitate. Direcția în care el a îndreptat Institutul pentru Minte și Viață a fost foarte îndrăzneață și plină de imaginație, dar în același timp a respectat cerințele rigorii cercetării științifice și sensibilitatea budistă. Dar mai presus de toate, în această lume a vitezei, el a reușit să-și facă timp pentru a îndruma activitatea Institutului într-o manieră sistematică, logică și orientată către progresul științific. Vom continua să mergem pe calea deschisă de el.

R. Adam Engle este întreprinzătorul care, auzind că Sfinția Sa este interesat de un dialog între budism și știință, a dat curs acestei ocazii și printr-un efort constant și multă ingeniozitate a reușit să pună pe picioare Institutul și să-l facă să se dezvolte.

Sponsorilor

Barry și Connie Hershey de la Fundația Familia Hershey au fost cei mai loiali și mai statornici sponsori ai noștri încă din 1990. Sprijinul lor generos nu numai că a garantat continuitatea conferințelor, dar a insuflat viață Institutului pentru Minte și Viață.

Din 1990, Daniel Goleman și-a dedicat cu generozitate timpul, energia și spiritul activității Institutului. A pregătit acest volum și volumul *Healing Emotions* fără nici o compensație, ca un omagiu adus Sfinției Sale Dalai Lama și Institutului pentru Minte și Viață, care va primi toate drepturile de autor de pe urma publicării acestor cărți.

De-a lungul anilor, Institutul a beneficiat de sprijinul financiar generos oferit de Institutul Fetzer, Fundația Nathan Cummings, Branco Weiss, Adam Engle, Michael Sautman, dl și dna R. Thomas Northcote, Christine Austin, regretatul Dennis Perlman, Marilyn Gevirtz și regretatul Don L. Gevirtz, Michele Grennon, Klaus Hebben, Joe și Mary Ellyn

Sensenbrenner, Edwin și Adrienne Joseph, Howard Cutler, Bennett și Fredericka Foster Shapiro. Din partea Sfinției Sale, Dalai Lama și a tuturor acelora care au participat de-a lungul anilor la activitatea Institutului, le mulțumim tuturor acestor persoane și organizații. Generozitatea lor a avut un impact profund asupra vieții multor oameni.

Oamenilor de știință, filozofilor și învățaților/practicanților budiști

Am dori de asemenea să mulțumim mai multor persoane pentru ajutorul pe care ni l-au oferit, astfel încît activitatea Institutului să fie un succes. Multe dintre aceste persoane au sprijinit institutul încă de la înființare. În primul rînd, am dori să le mulțumim oamenilor de știință, filozofilor și învățaților budiști care au participat la întîlnirile noastre din trecut, care participă la întîlnirile noastre prezente și la proiectele de cercetare pe care le desfășurăm, ca și consilierilor noștri științifici: regretatul Francisco Varela, Richard Davidson, Paul Ekman, Anne Harrington, Arthur Zajonc, Robert Livingston, Pier Luigi Luisi, Newcomb Greenleaf, Jeremy Hayward, Eleanor Rosch, Patricia Churchland, Antonio Damasio, Allan Hobson, Lewis Judd, Larry Squire, Daniel Brown, Daniel Goleman, Jon Kabat-Zinn, Clifford Saron, Lee Yearley, Jerome Engel, Jayne Gackenbach, Joyce McDougall, Charles Taylor, Joan Halifax, Nancy Eisenberg, Robert Frank, Elliott Sober, Ervin Staub, David Finkelstein, George Greenstein, Piet Hut, Tu Weiming, Anton Zeilinger, Owen Flanagan, Mark Greenberg, Matthieu Ricard, Jeanne Tsai, Michael Merzenich, Sharon Salzberg, Steven Chu, Ursula Goodenough, Eric Lander, Michel Bitbol, Jonathan Cohen, John Duncan, David Meyer, Anne Treisman, Ajahn Amaro, Daniel Gilbert, Daniel Kahneman, Georges Dreyfus, Stephen Kosslyn, Marlene Behrmann, Daniel Reisberg, Elaine Scarry, Jerome Kagan, Evan Thompson, Antoine Lutz, Gregory Simpson, Alan Wallace, Margaret Kemeny, Erika Rosenberg, Thupten Jinpa, Ajahn Maha Somchai Kusalacitto, Sogyal Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche, Mingyur Rinpoche și Rabjam Rinpoche.

Secretariatului particular al lui Dalai Lama și susținătorilor noștri tibetani

Le sîntem recunoscători și le mulțumim lui Tenzin Geyche Tethong, Tenzin N. Taklha, Venerabilului Lhakdor și celorlalți oameni minunați din secretariatul particular al Sfinției Sale. Le sîntem de asemenea recunoscători lui Rinchen Dharlo, Dawa Tsering și Nawang Rapgyal de la Biroul pentru Tibet din New York, și lui Lodi Gyari Rinpoche de la Campania Internațională pentru Tibet, pentru sprijinul pe care ni l-au acordat de-a lungul anilor. Și ținem să-i adresăm mulțumiri speciale lui Tendzin Choegyal, Ngari Rinpoche, care este un membru al consiliului de conducere al Institutului, un sfătuitor excelent și un prieten adevărat.

Altor susținători

Mulțumirile noastre pentru Kashmir Cottage, Chonor House, Pema Thang Guesthouse și Glenmoor Cottage din Dharamsala; Maazda Travel din San Francisco și Middle Path Travel din New Delhi; lui Elaine Jackson, Zara Houshmand, Richard Gere, John Cleese, Alan Kelly, Peter Jepson, Thupten Chodron, Laurel Chiten, Billie Jo Joy, Nancy Mayer, Patricia Rockwell, George Rosenfeld, Andy Neddermeyer, Kristen Glover, Maclen Marvit, David Marvit, Wendy Miller, Sandra Berman, Will Shattuck, Franz Reichle, Marcel Hoehn, *Geshe* Sopa și călugării și călugărițele de la Centrul Budist Deer Park, Dwight Kiyono, Eric Janish, Brenden Clarke, Jaclyn Wensink, Josh Dobson, Matt McNeil, Penny și Zorba Paster, Jeffrey Davis, Magnetic Image, Inc., Dissapearing, Inc., Sincerely Yours, HealthEmotions Research Institute —

Universitatea Wisconsin, Programul interdisciplinar Minte/Creier/Comportament de la Harvard, Karen Barkow, John Dowling, Catherine Whalen, Sara Roscoe, Jennifer Shephard, Sydney Prince, Metta McGarvey, Ken Kaiser, T&C Film, Shambhala Publications, Wisdom Publications, Oxford University Press, Bantam Books, Snow Lion Publications, Meridian Trust, Geoff Jukes, Gillian Farrer-Halls, Tony Pitts, Edwin Maynard, Daniel Drasin, David Mayer, Fundația Gere, Jennifer Greenfield, Robyn Brentano, Dinah Barlow, Nick Ribush și Sarah Forney.

Interpreților

În sfîrșit, mulțumirile noastre speciale se îndreaptă către interpreții pe care i-am avut de-a lungul anilor: *Geshe* Thupten Jinpa, care a fost interpret la multe întîlniri; B. Alan Wallace, care a fost alături de noi la toate întîlnirile, cu o singură excepție; și lui José Cabezon care i-a ținut locul lui Alan cînd acesta nu a putut participa, în 1995. Pentru a putea crea un dialog și o colaborare între budiștii tibetani și oamenii de știință occidentali este nevoie de traducători și de interpreți excelenți. Acești prieteni sînt literalmente cei mai buni din lume.

R. ADAM ENGLE

La mulțumirile lui Adam, aș dori să le adaug și pe ale mele. Ca întotdeauna, apreciez sfatul înțelept și sprijinul plin de afecțiune al soției mele, Tara Bennett-Goleman. Îi datorez mulțumiri speciale lui Zara Houshmand, pentru că a observat și consemnat aspectele poetice ale întîlnirii și evenimentelor care au urmat (unele dintre aceste observații au fost incluse în carte), pentru că a coordonat întîlnirile preliminare și ședințele de informare a participanților de dinaintea întrunirii și pentru munca sa devotată de supervizare a redactării cu precizie a transcrierilor. Îi sînt recunoscător lui Alan Wallace pentru comentariile suplimentare, speciale asupra unor aspecte mai sofisticate ale dialogurilor, și lui Thupten Jinpa pentru consultațiile pe care mi le-a acordat în legătură cu textele budiste și cu întîlnirile avute de Dalai Lama cu oamenii de știință în timpul anului. Ngari Rinpoche mi-a oferit informații neprețuite despre interesul științific de o viață al fratelui său, Dalai Lama. Îi mulțumesc lui Rachel Brod pentru cercetările suplimentare pe care le-a făcut, lui Achaan Pasanno, pentru interviul luat lui Bhikku Kusalacitto în Bangkok, lui Arthur Zajonc, Sharon Salzberg și Joseph Goldstein pentru lămuririle oferite cu privire la aspectele tehnice, legate de fizica cuantică și de budism, și lui Erik Hein Schmidt pentru clarificările unor aspecte mai dificile ale budismului. Și îi mulțumesc în special lui Adam Engle pentru extraordinarul său efort de a ține această corabie pe linia de plutire. Fără viziunea lui Adam, fără mîna sa fermă și energiile sale pozitive, această strădanie nu ar fi ajuns niciodată atît de departe.

DANIEL GOLEMAN

NOTE

1: O colaborare științifică

1. Cele șase stări studiate, în transliterarea din tibetană, sînt vizualizarea, *kyerim yidam lha yi mig pa;* concentrarea asupra unui punct, *tse chik ting ngey dzin;* compasiunea vastă, *migmey nyingjey;* devotamentul, *lama la mögu;* lipsa de teamă, *gang la yang jig pa med pey mig pa;* starea deschisă, *rigpa'i chok shag.*
2. Sharon Salzberg, *Lovingkindness* (*Bunăvoința iubitoare*), Shambhala, Boston, 1995.
3. În cazul reflexului de tresărire, există o ciudățenie transculturală: în cel puțin cinci limbi din lume există un cuvînt aparte pentru cei care tresar foarte puternic, adică indivizi care au o reacție foarte puternică la șoc sau surpriză. Astfel de oameni au încă din copilărie un reflex de tresărire foarte pronunțat, iar reacția lor este atît de exagerată, încît e de-a dreptul hazlie — cel puțin pentru privitori. În toate aceste cinci culturi, indivizii care tresar exagerat sînt ținta favorită a farselor; pentru a se distra pe seama lor, ceilalți obișnuiesc să se strecoare pe la spatele lor ca să-i sperie. Vezi Ronald C. Simons, *Boo! Culture, Experience, and the Startle Reflex* (*Bau! Cultură, experiență și reflexul de tresărire*), Oxford University Press, New York, 1996.
4. Totuși, neurologii nu știu cu certitudine cum apare această schimbare — poate să fie vorba de o schimbare la nivelul numărului de sinapse, pe măsură ce noi conexiuni adună laolaltă neuronii, sau dacă creșterea numărului de neuroni ar putea juca de asemenea un rol. T. Elbert, C. Pantev, C. Wienbruch, B. Rockstroh și E. Taub, „Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players" („Creșterea reprezentării corticale

corespunzătoare degetelor mîinii stîngi la cei care cîntă la instrumente cu coarde"), *Science* 270, 5234/1995, pp. 305–307.

5. K. A. Ericsson, R. T. Krampe și C. Tesch-Römer, „The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance" („Rolul exersării deliberate în obținerea performanțelor ridicate"), *Psychological Review* 100, 1993, pp. 363–406.
6. De pildă, Paul Whalen, neurolog și coleg al lui Davidson la Universitatea Wisconsin, a descoperit că nucleul amigdalian și circuitele adiacente răspund de recunoașterea microexpresiilor faciale. Cercetările lui Whalen arată că nucleul amigdalian poate recunoaște unele expresii chiar și atunci cînd acestea trec foarte repede și sînt urmate de ceea ce se cheamă stimul de mascare (cum ar fi o expresie neutră), care blochează abilitatea persoanei de a recunoaște în mod conștient o expresie emoțională. De regulă, expresia emoțională este prezentă aproximativ 33 de miimi de secundă în cadrul acestor experimente. Rezultatele obținute cu Öser și cu celălalt practicant avansat al meditației în urma testului de recunoaștere a microexpresiilor sugerează că aparate precise de măsurare a creierului ar putea scoate în evidență schimbări la nivelul circuitelor specifice nucleului amigdalian ca efect al practicării pe termen lung a meditației (deși nu este limpede despre care practică anume poate fi vorba).
7. P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A. M. Alborn, C. Nordborg, D. A. Peterson și F. H. Gage, „Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus" („Neurogeneza în hipocampul creierului uman adult"), *Nature Medicine* 4, 11, 1998, pp. 1313–1317.
8. Francisco Varela, „Neurophenomenology: A Methodological Remedy to the Hard Problem" („Neurofenomenologia: Un remediu metodologic pentru problema dificilă"), *Journal of Consciousness Studies*, 3/1996, pp. 330–350.
9. În această serie de experimente, electroencefalograma lui Öser a fost supusă unei analize sofisticate pe computer pentru a identifica momentul în care încep și se încheie conexiunile funcționale dintre diferitele regiuni ale creierului. Varela a inventat un test pentru a arăta dacă grupurile de neuroni încep să funcționeze într-un anume ritm și apoi adună grupuri de neuroni din alte părți ale creierului, cărora le imprimă același ritm — dinamica esențială care marchează activarea unei mase suficiente din creier pentru susținerea unui gînd. Această abordare se sprijină pe capacitatea de a izola din masa haotică a ativității mintale o singu-

ră percepție clară. Pentru aceasta, Varela s-a folosit de momentul în care subiectul recunoaște brusc o formă care inițial părea o masă lipsită de sens.

10. Poate că cel mai dramatic efect a fost observat în timpul stării deschise, cînd starea mintală a lui Öser nu viza nici anticiparea, nici urmărirea gîndurilor sau a percepțiilor, ci o „renunțare/alungare" a tot ce apare în minte, fără a arăta vreun interes. Această atitudine specifică stării deschise părea să fie reflectată la nivelul creierului prin absența în mare parte a sincronicității neurale. În schimb, atunci cînd Öser se afla în stare de atenție concentrată, în momentul recunoașterii erau active în mod sincron multe alte arii ale creierului.
11. Antoine Lutz, J.-P. Lachaux, J. Martinerie și F. J. Varela, „Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States During a Simple Visual Task" („Coordonarea studiului dinamicii creierului prin utilizarea relatărilor la persoana întîi: tiparele de sincronicitate se corelează cu procesele conștiente aflate în desfășurare în timpul unei sarcini vizuale simple"), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 99/2002, pp. 1586–1591.
12. De pildă, un studiu îndelung discutat asupra meditației a folosit SPECT, un aparat care creează o imagine a ratei cu care ariile creierului preiau un anumit tip de moleculă, în acest caz, una specifică fluxului sanguin. S-a comparat o singură perioadă de meditație cu o singură perioadă de odihnă la mai mulți subiecți ale căror stări meditative variază considerabil. Informațiile obținute au fost valoroase, deoarece au pus în evidență ariile mari ale creierului care sînt activate în timpul meditației, cum ar fi regiunile din cortexul prefrontal. Însă metodele folosite pentru analiza rezultatelor erau relativ primitive, iar utilitatea studiului a fost limitată și mai mult de faptul că s-a comparat o singură perioadă de meditație cu o singură perioadă de repaos; de aceea a fost imposibil să se verifice dacă tiparele observate erau repetitive și erau într-adevăr corelate în mod sistematic cu meditația. Pe lîngă aceste probleme, cercetătorii au depășit cu mult rezultatele obținute, emițînd declarații dubioase cu privire la rolul tiparelor de activitate cerebrală pe care ei le-au observat în producerea unei „percepții modificate a spațiului" în timpul meditației, care ar putea induce un sentiment de transcendere a propriilor limite. A. Newberg et al., „The Measurement of Cerebral Blood Flow

During the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT Study" („Măsurarea fluxului sanguin cerebral în timpul unei sarcini cognitive complexe cum este meditația: un studiu SPECT preliminar"), *Psychiatry Research* 106, 2/2001, pp. 113–122.

13. Noțiunea de trăsături modificate ale conștiinței a fost propusă de Davidson și de mine într-un articol pe care l-am scris împreună pe vremea cînd ne aflam la Harvard, prin anii '70 — el încă doctorand, iar eu, la acea vreme, profesor invitat. Vezi Richard J. Davidson și Daniel J. Goleman, „The Role of Attention in Meditation and Hypnosis: A Psychobiological Perspective on Transformations of Consciousness" („Rolul atenției în meditație și hipnoză: o perspectivă psihobiologică asupra transformărilor conștiinței"), *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis,* 25, 4/1977, pp. 291–308.

2: Un cercetător al naturii

1. Cosmologia tradițională era cuprinsă în vastul compendiu al gîndirii budiste, cunoscut sub numele de Abhidharma.

3: Perspectiva occidentală

1. Lucrarea de licență a lui Alan Wallace a fost în cele din urmă publicată în două volume: *Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind* (*Alegerea realității: o viziune budistă asupra fizicii și minții*), Snow Lion, Ithaca, N.Y., 1989, și *Transcendent Wisdom* (*Înțelepciunea transcendentă*), Snow Lion, Ithaca, N.Y., 1988, care cuprinde și o traducere a lucrării lui Shantideva împreună cu comentariul lui Dalai Lama.
2. O altă versiune a tezei lui Alan Wallace a fost publicată mai tîrziu sub titlul *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation* (*O punte către liniște: experiența meditației tibetane budiste*), Open Court, Chicago, 1998.
3. Vezi Daniel Goleman, ed., *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* (*Emoțiile care vindecă: conversații cu Dalai Lama despre contemplație, emoții și sănătate*), Shambhala, Boston, 1996. Același subiect referitor la respectul de sine scăzut a intervenit și în cursul unui dialog anterior; vezi Daniel Goleman, ed., *Worlds in Harmony: Dialogues on Compassionate Action* (*Lumi în armonie: dialoguri despre compasiune*), Parallax, Berkeley, 1992.

4: O psihologie budistă

1. Matthieu Ricard, *Journey to Enlightenment: The Life and World of Khyentse Rinpoche, Spiritual Teacher from Tibet* (*Călătorie către iluminare: Viața și lumea lui Khyentse Rinpoche, un învățător spiritual din Tibet*), Aperture, New York, 1996. În anii de călugărie, Matthieu Ricard a fost îndrumat mai întîi de fiul mai mare al lui Kangyur, Tulku Pema Wangyal, care mai tîrziu a întemeiat sihăstrii de meditație în Valea Dordogne din Franța.
2. Acest nivel extrem de subtil este numit în textele tibetane „spectrul fundamental al conștiinței luminoase care este dincolo de distincția subiect-obiect."

5: Anatomia perturbărilor mintale

1. O imagine mintală produsă ca rezultat al unei concentrări mintale prelungite este considerată un fel de formă: în epistemologia budistă, conceptul de formă nu este restrîns în mod necesar la obiectele materiale. Există trei tipuri de formă. Una este obiectul material, tangibil, pe care îl putem vedea, cu calitățile sale vizibile: configurație, culoare și așa mai departe. Dar în acest context, cuvîntul „formă" nu se aplică doar la formele vizuale, ci are o utilizare mult mai largă, referindu-se la obiectele tuturor celor cinci simțuri, inclusiv, de pildă, la „formele" sunetului. Al doilea tip de forme sînt cele considerate vizibile, dar nu tangibile sau solide, cum ar fi reflexia în oglindă. Al treilea tip de formă este pur și simplu un obiect al cogniției.
2. Acestea sînt cinci tipuri de forme care aparțin categoriei de „forme pentru conștiința mintală": (1) forme care apar din agregare — obiectele simțurilor, (2) forme spațiale, în sensul cîmpului fizic în care au loc percepțiile, (3) forme care apar din promisiuni (acesta este un sens foarte tehnic — se referă la forme care apar, de pildă, atunci cînd cineva adoptă preceptele monastice), (4) forme imaginare și (5) forme care apar ca rezultat al meditației. Vezi lucrarea lui Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness* (*Meditația asupra deșertăciunii*), Wisdom, Boston, 1996, pp. 232–235.
3. Imaginile mintale care apar din vizualizare în timpul meditației nu sînt perturbate.
4. Termenul în discuție este *drotok*, care se referă nu doar la reificare, ci la orice situație în care proiectăm asupra realității calități sau entități care nu există de fapt. Concepția nihilismului sau negării se aplică ori de cîte ori negăm ceva care există în realitate.

5. Stephen Jay Gould, *The Panda's Thumb* (*Degetul mare al ursului Panda*), W. W. Norton, New York, 1980.
6. Teza lui Thupten Jinpa a fost publicată de Curzon sub titlul *Tsongkhapa's Philosophy of Emptiness: Self, Reality and Reason in Tibetan Thought* (*Filozofia deșertăciunii a lui Tsongkhapa: sinele, realitatea și rațiunea în gîndirea tibetană*).
7. Oliver Leaman, ed., *Encyclopedia of Asian Philosophy* (*Enciclopedia filozofiei asiatice*), Routledge, New York, 2001.
8. Din punct de vedere istoric, nu a existat niciodată în filozofia budistă un termen care să corespundă direct cuvîntului „emoție". Așa cum observă Georges Dreyfus (care este, ca și Thupten Jinpa, traducător pentru Dalai Lama, dar de limba franceză, deține titlul de *geshe* și predă la ora actuală filozofia la Williams College), unii profesori tibetani au inventat de curînd un termen nou (*tshor myong*) care să corespundă cuvîntului „emoție", în sensul folosit de occidentali. Acest cuvînt, care în traducere literală înseamnă „experiența sentimentelor", nu este încă folosit în mod curent în tibetană și nu prea are semnificație în context budist. Vezi Georges Dreyfus, „Is Compassion an Emotion? A Cross-Cultural Exploration of Mintal Typologies" („Este compasiunea o emoție? O cercetare transculturală a tipologiilor mintale"), în Richard J. Davidson și Anne Harrington, ed., *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (*Viziuni asupra compasiunii: savanți occidentali și budiști tibetani examinează natura umană*), Oxford University Press, New York, 2002.
9. *Comentariu despre percepția validă* al lui Dharmakirti (din surse tibetane).
10. În privința mîniei vituoase, un text budist, *O introducere în stilul de viață al unui Boddhisattva* a lui Shantideva, îi încurajează pe practicanți să dezvolte resentimentul față de propriile perturbări mintale și egocentrism — o utilizare pragmatică a energiei mîniei în slujba unor obiective spirituale — ceea ce s-ar putea numi o mînie virtuoasă. În mod asemănător, Shantideva îi încurajează pe practicanți să dezvolte o conștiință a curajului și încrederii în abilitățile proprii de a atinge iluminarea, în locul unei mîndrii perturbatoare — adică o conștiință arogantă a unei presupuse superiorități. Învățăturile lui Vajrayana recomandă și ele transformarea atașamentului în fericire, a mîniei în claritate, a iluziei într-o înțelepciune nonconceptuală — toate acestea prin intermediul unui proces asemănător alchimiei mintale. Vezi lama

Thubten Yeshe, *Introduction to Tantra: A Vision of Totality* (*Introducere în Tantra: o viziune a totalității*), Wisdom, Boston, 1987.

11. Richard Lazarus, *Emotion and Adaptation* (*Emoție și adaptare*), Oxford University Press, New York, 1991.
12. În tradiția indo-tibetană există diferite nuanțe ale celor două versiuni principale ale Abhidharmei, precum și unele diferențe între varianta pali și cea sanscrită. Majoritatea diferențelor între aceste versiuni sînt minore. În literatura pali, de exemplu, există două versiuni diferite ale listei factorilor mintali, una dintre ele enumerînd 52 de factori, iar cealaltă doar 48. Cele două variante principale ale Abhidharmei — care este sursa listei factorilor mintali — din tradiția tibetană sînt Abhidharma Samuccaya și Abhidharmakosha; versiunea pali este numită Abhidamma.

6: Universalitatea emoției

1. Paul Ekman, *Gripped by Emotion* (*În încleștarea emoțiilor*), Times Books/Henry Holt, New York, în curs de apariție.
2. P. Ekman, W. Friesen și M. O'Sullivan, „Smiles When Lying" („Zîmbește cînd minți"), *Journal of Personality and Social Psychology* 54/1988, pp. 414–420, și P. Ekman, R. J. Davidson și W. Friesen, „Emotional Expression and Brain Physiology II: The Duchenne Smile" („Expresiile emoționale și fiziologia creierului II: Zîmbetul Duchenne"), *Journal of Personality and Social Psychology* 58/1990, pp. 342–353. Într-un experiment nepublicat, John Gottman de la Universitatea din Washington a comparat cuplurile căsătorite fericite și cuplurile căsătorite nefericite în momentul în care se văd pentru prima dată la sfîrșitul zilei de lucru. În cazul cuplurilor fericite s-a observat zîmbetul care folosește mușchii din jurul ochilor. Cuplurile nefericite zîmbeau doar din buze.
3. P. Ekman, M. O'Sullivan și M. G. Frank, „A Few Can Catch a Liar" („Puțini sînt cei care pot prinde un mincinos"), *Psychological Science* 10/1999, pp. 263–266.
4. R. J. Davidson, P. Ekman, S. Senulius și W. Friesen, „Emotional Expression and Brain Physiology I: Approach/Withdrawal and Cerebral Asymmetry" („Expresiile emoționale și fiziologia creierului I: Apropiere/Retragere și Asimetria Cerebrală"), *Journal of Personality and Social Psychology* 58/1990, pp. 330–341.
5. Vezi Peter Salovey și John D. Mayer, „Emotional Intelligence" („Inteligența emoțională"), *Imagination, Cognition and Personality* 9, 3/1990, pp. 185–211, și Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, ed. cit.

6. Termenii tibetani cei mai generali pentru gîndire se referă de asemenea și la emoții: *tokpa* și *namtok.*
7. Vezi, de pildă, Daniel Goleman, „Buddhist Psychology" („Psihologia budistă"), în Calvin Hall și Gardner Lindzey, *Theories of Personality* (*Teorii ale personalității*), Wiley, New York, 1978.
8. Pentru o discuție despre semnificația relației mamă-copil, în special legată de cultivarea prin meditație a compasiunii în budism, vezi Tsongkhapa, *The Principal Teachings of Buddhism* (*Principalele învățături ale budismului*), traducere de Geshe Lobsang Tharchin, Classics of Middle Asia, Howell, N. J., 1988, pp. 95–107.
9. Dalai Lama a menționat două exemple: contemplarea *shunya,* sau contemplarea deșertăciunii, și analiza interdependenței dintre toate lucrurile.

7: Cultivarea echilibrului emoțional

1. Dalai Lama a observat că conceptul de *dhyana* — nivelurile de captivare în dezvoltarea concentrării meditative — și subtilitățile diferitelor stări contemplative ale minții se regăsesc în multe alte tradiții indiene și budiste. Distincțiile între niveluri sînt descrise prin diferențele nivelurilor stărilor de extaz, încîntare, bucurie sau serenitate care îl caracterizează pe fiecare. Poate că în alte tradiții în care se pune un accent mult mai mare pe astfel de meditații și pe înțelegerea nivelurilor de concentrare, ca și pe meditațiile asupra naturii distructive a ceea ce numim perturbările sferei dorințelor, ar putea exista termeni aproximativ echivalenți cu termenul „emoție".
2. Vezi, de exemplu, R. J. Davidson și W. Irwin, „The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style" („Neuroanatomia funcțională a emoțiilor și stilului afectiv"), *Trends in Cognitive Science* 3/1999, pp. 11–21.
3. Există mai multe versiuni ale listei factorilor mintali în diferitele școli și ramuri ale budismului. O altă sursă tibetană prezintă 80 de factori mintali; textul principal respectat în tradiția birmaneză și tailandeză descrie 52 de factori mintali, dar menționează de asemenea că lista poate să fie nesfîrșită. Pe scurt, lista pare să fie mai degrabă o convenție utilă decît un raport exhaustiv. Fiecare stare bună sau negativă este însoțită de alți cinci factori mintali neutri: senzația, recunoașterea, voliția (etimologic, „ceea ce mișcă mintea"), atenția și contactul (sesizarea pur și simplu sau contactul minții cu un obiect dat.)

4. Alan a explicat ce se înțelege în acest context prin reificare: „Dacă pur și simplu iei cunoștință de o floare, atunci știi că există o floare. Reificarea înseamnă să te agăți de ideea că floarea există exact așa cum apare. Floarea apare ca și cum ar exista în sine, prin propria natură, în mod obiectiv și independent — așa apare ea. La prima vedere, reacția la floare este o simplă luare la cunoștință. Dar să consideri că floarea există numai așa cum apare — aceasta este o falsă cogniție, o percepție greșită."

8: Neurologia emoțiilor

1. Vezi Richard J. Davidson și Daniel J. Goleman, „The Role of Attention in Meditation and Hypnosis: A Psychobiological Perspective on Transformations of Consciousness" („Rolul atenției în meditație și hipnoză: o perspectivă psihobiologică asupra transformărilor conștiinței"), *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 25, 4/1977, pp. 291–308. În același timp, Davidson a fost coautorul unui articol în care se arată că abilitatea atenției — capacitatea de a ignora în mod voit factorii de distragere în timpul concentrării atenției — este asociată cu tipare distincte, observabile prin EEG și că există un continuum al acestei abilități; R. J. Davidson, G. E. Schwartz și L. P. Rothman, „Attentional Style and the Self-Regulation of Mode-Specific Attention: An EEG Study" („Stiluri ale atenției și capacitatea de autoreglare a atenției specifice: un studiu EEG"), *Journal of Abnormal Psychology* 85/1976, pp. 611–621. Dacă există un continuum, acesta la rîndul său deschide posibilitatea că oamenii își pot îmbunătăți performanțele prin pregătire. Un al treilea articol (R. J. Davidson, D. J. Goleman și G. E. Schwartz, „Attention and Affective Concomitants of Meditation: A Cross-Sectional Study" [„Atenția și concomitenții afectivi ai meditației: un studiu transsecțional"], *Journal of Abnormal Psychology* 85/1976, pp. 235–238) a arătat că pe măsură ce experiența subiectului în practicarea meditației crește, rezultatele sale la testul atenției se îmbunătățesc, ceea ce sugerează că antrenamentul în tehnica meditației îmbunătățește atenția. Dar au trebuit să mai treacă decenii pînă cînd Davidson a putut documenta prin cercetări asupra creierului faptul că intuițiile noastre inițiale erau corecte.
2. Richard J. Davidson și Anne Harrington, ed., *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, Oxford University Press, New York, 2001.

3. B. Czeh,T. Michaelis, T. Watanabe, J. Frahm, G. de Biurrun, M. Van Kampen, A. Bartolomucci și E. Fuchs, „Stress-Induced Changes in Cerebral Metabolites, Hippocampal Volume, and Cell Proliferation Are Prevented by Antidepressant Treatment with Tianeptine" („Schimbări provocate de stres în metabolismul cerebral, volumul hipocampic și proliferarea celulelor sînt prevenite de tratamentul antidepresiv cu Tianeptin"), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 98, 22/2001, pp. 12796–12801.
4. Neuroni noi apar pe tot parcursul vieții: P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A. M. Alborn, C. Nordborg, D. A. Peterson și F. H. Gage, „Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus" („Neurogeneza în hipocampul creierului uman adult"), *Nature Medicine* 4, 11/1998, pp. 1313–1317.
5. J. Davidson, D. C. Jackson, N. H. Kalin, „Emotion, Plasticity, Context and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience" („Emoție, elasticitate, context și reglare: perspective în neurologia afectelor"), *Psychological Bulletin* 126, 6/2000, pp. 890–906.
6. Daniel Dennett, *Brainstorms: Philosophical Essays on Mind and Psychology* (*Idei inovatoare: eseuri despre minte și psihologie*), MIT Press, Cambridge, 1981.
7. Liniștea meditativă este cunoscută și sub termenul sanscrit de *shamatha*.
8. R. J. Davidson, K. M. Putnam și C. L. Larson, „Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation — A Possible Prelude to Violence" („Disfuncții ale circuitului neural responsabil de reglarea emoțiilor — un posibil preludiu al violenței"), *Science* 289/2000, pp. 591–594.
9. E. J. Nestler și G. K. Aghajanian, „Molecular and Cellular Basis of Addiction" („Sursele moleculare și celulare ale dependenței"), *Science* 278, 5335/1997, pp. 58–63.
10. Ariile activate în cazul dorinței puternice: H. C. Breier și B. R. Rosen, „Functional Magnetic Resonance Imaging of Brain Reward Circuitry in the Human" („Rezonanța magnetică nucleară funcțională a circuitului cerebral care răspunde de recompensă în creierul uman"), *Annals of the New York Academy of Sciences* 29, 877/1999, pp. 523–547.

9: Potențialul nostru pentru schimbare

1. A. Raine, T. Lencz, S. Bihrle, L. LaCasse și P. Colletti, „Reduced Prefrontal Gray Matter Volume and Reduced Autonomic Activity

in Antisocial Personality Disorder" („Reducerea volumului materiei cenușii prefrontale și reducerea activității autonome în cazul tulburărilor de personalitate cu nuanțe antisociale"), *Archives of General Psychiatry* 57, 2/2000, pp. 119–127, v. pp. 128–129.

2. E. K. Miller și J. D. Cohen, „An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function" („O teorie integrativă cu privire la funcția cortexului prefrontal"), *Annual Review of Neuroscience* 24/2001, pp. 167–202.
3. Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (*Iată ce poți face oriunde te-ai afla: meditația contemplativă în viața cotidiană*), Hyperion, New York, 1994.
4. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, ed. Patrick Gaffney și Andrew Harvey, Harper San Francisco, San Francisco, 1992.
5. Norman Kagan, „Influencing Human Interaction — Eighteen Years with Interpersonal Process Recall" („Influențarea interacțiunilor umane — 18 ani de experiență cu Reconstituirea Procesului Interacțiunilor Personale"), în A. K. Hess, ed., *Psychotherapy Supervision: Theory, Research and Practice* (*Supervizarea în psihoterapie: teorie, cercetare și practică*), John Wiley and Sons, New York, 1991.
6. Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (*Manevrarea inteligenței emoționale*), Bantam Books, New York, 1998; Daniel Goleman, Richard Boyatzis și Annie McKee *Primal Leadership* (*Liderul instinctual*), Harvard Business School Press, Boston, 2002 [în curs de apariție la Curtea Veche Publishing, București (*n. red.*)].
7. William James, *Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's Ideals* (*Discuții cu profesorii despre psihologie și discuții cu studenții despre unele idealuri de viață*), Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1983.

10: Influența culturii

1. S. Sue, „Asian American Mintal Health: What We Know and What We Don't Know" („Sănătatea mintală a americanilor de origine asiatică: ce știm și ce nu știm"), în W. Lonner et al., ed., *Merging Past, Present and Future in Cross-Cultural Psychology: Selected Papers from the Fourteenth International Congress in the International Association for Cross-Cultural Psychology* (*Fuziunea trecutului, prezentului și viitorului în psihologia transculturală: studii*

alese de la al XIV-lea Congres Internațional al Asociației Internaționale pentru Psihologia Transculturală), Swets and Zeitlinger, Lisse and Exton, 1999, pp. 82–89.

2. H. R. Markus și S. Kitayama, „Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion and Motivation" („Cultura și sinele: consecințe asupra cogniției, emoției și motivației"), *Psychological Review* 98/1991, pp. 224–253.
3. Vezi, de exemplu, J. G. Miller și D. M. Bersoff, „Culture and Moral Judgement: How Are Conflicts Between Justice and Interpersonal Responsabilities Resolved?" („Cultura și judecata morală: cum se rezolvă conflictele dintre justiție și responsabilitățile interpersonale?"), *Journal of Personality and Social Psychology* 62/1992, pp. 541–554.
4. R. Hsu, „The Self in Cross-Cultural Perspective" („Sinele din perspectivă transculturală"), în A. J. Marsella, C. DeVos și F. L. K. Hsu, ed., *Culture and Self: Asian and Western Perspectives* (*Cultura și sinele: perspective asiatice și occidentale*), Tavistock Publications, New York, 1985, pp. 24–55.
5. S. Cousins, „Culture and Self-Perception in Japan and the United States" („Cultura și percepția de sine în Japonia și Statele Unite"), *Journal of Personality and Social Psychology* 56/1989, pp. 124–131.
6. S. Heine, D. Lehman, H. Markus și S. Kitayama, „Is There a Universal Need for Positive Self-Regard?" („Există o nevoie universală de a avea o părere bună despre sine?"), *Psychological Review* 106/1999, pp. 766–794.
7. *Ibidem.*
8. J. L. Tsai și R. W. Levenson, „Cultural Influences on Emotional Responding: Chinese American and European American Dating Couples During Interpersonal Conflict" („Influențe culturale asupra reacțiilor emoționale: comportamentul cuplurilor de americani de origine chineză și de origine europeană în timpul conflictelor interpersonale"), *Journal of Cross-Cultural Psychology* 28/1997, pp. 600–625.
9. J. L. Tsai, R. W. Levenson și K. McKoy, „Bicultural Emotions: Chinese American and European American Couples During Conflict" („Emoții biculturale: comportamentul cuplurilor de americani de origine chineză și de origine europeană în timpul conflictelor"), manuscris în curs de publicare.
10. *Ibidem.*

11. J. Kagan, D. Arcus, N. Snidman, Y. F. Want, J. Hendler și S. Greene, „Reactivity in Infants: A Cross-National Comparison" („Reacțiile copiilor: un studiu transnațional"), *Developmental Psychology* 30, 3/1994, pp. 342–345; J. Kagan, R. Kearsley și P. Zelazo, *Infancy: Its Place in Human Development* (*Copilăria și locul ei în dezvoltarea umană*), Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1978.
12. D. G. Freedman, *Human Infancy: An Evolutionary Perspective* (*Copilăria umană: o perspectivă evoluționistă*), Lawrence Erlbaum, Hillsdale, N. J., 1974.
13. J. A. Soto, R. W. Levenson și R. Ebling, „Emotional Expression and Experience in Chinese Americans and Mexican Americans: A «Startling» Comparison" („Experiența și expresiile emoționale la americanii de origine chineză și la americanii de origine mexicană: o comparație «surprinzătoare»"), în curs de apariție.
14. J. L. Tsai și T. Scaramuzzo, *Descriptions of Past Emotional Episodes: A Comparison of Hmong and European American College Students* (*Descrierea episoadelor emoționale din trecut: o comparație între studenții americani aparținînd populațiai Hmong și studenții americani de origine europeană*), în curs de apariție.
15. D. Stipek, „Differences Between Americans and Chinese in the Circumstances Evoking Pride, Shame and Guilt" („Diferențe între americani și chinezi în situații care implică mîndria, rușinea și vina"), *Journal of Cross-Cultural Psychology* 29, 5/1998, pp. 616–629.
16. J. L. Tsai și Y. Chentsova-Dutton, „Variation Among European Americans? You Betcha" („Există diferențe printre americanii de origine europeană? Cu siguranță!"), în curs de apariție.
17. S. Harkness, C. Super și N. van Tijen, „Individualism and the 'Western Mind' Reconsidered: American and Dutch Parents' Ethnotheories of the Child" („O nouă perspectivă asupra individualismului și «mentalității occidentale»: etnoteorii despre educația copiilor în rîndul părinților americani și olandezi"), în S. Harkness, C. Raeff și C. Super, ed., *Variability and the Social Construction of the Child* (*Variabilitatea în formarea socială a copilului*), Jossey-Bass, San Francisco, 2000.

11: Educarea bunăvoinței

1. M. T. Greenberg și C. A. Kusché, *Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project* (*Promovarea dezvoltării sociale și emoționale la copiii surzi: proiectul PSGA*), Univer-

of Washington Press, Seattle, 1993; C. A. Kusché și M. T. Greenberg, *The PATHS Curriculum* (*Programul PSGA*), Developmental Research and Programs, Seattle, 1994.

2. Lista de colaboratori pentru Programul de învățare academică, socială și emoțională include cercetători ai emoțiilor, în dezvoltarea copilului, în pregătirea profesorilor și în programe de prevenire; cuprinde de asemenea și responsabili din cadrul guvernului. Obiectivul acestora este acela de a oferi școlilor și publicului larg informații științifice despre învățarea socială și emoțională și de a promova folosirea unor programe educaționale care au la bază informații științifice. Printre serviciile oferite se află și un site pe Internet, www.casel.org, care prezintă peste 200 de programe școlare, elaborate după principiile cele mai performante — programe care nu numai că-i ajută pe copii să-și folosească mai bine principalele abilități emoționale și sociale de care au nevoie, ci duc și la o creștere a performanțelor școlare.
3. G. Dawson, K. Frey, H. Panagiotides, E. Yamada, D. Hessl și J. Osterling, „Infants of Depressed Mothers Exhibit Atypical Frontal Electrical Brain Activity During Interactions with Mother and with a Familiar, Nondepressed Adult" („Copii ale căror mame suferă de depresie prezintă o activitate electrică atipică în partea prefrontală a creierului în cursul interacțiunilor cu mama și cu o altă persoană adultă cunoscută, dar care nu suferă de depresie"), *Child Development* 70/1999, pp. 1058–1066.
4. Grupul de cercetări pentru prevenirea problemelor de comportament, „A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorders: The FAST Track Program" („Un model clinic și de creștere pentru prevenirea tulburărilor de comportament: programul FAST Track"), *Development and Psychopathology* 4/1992, pp. 509–527.
5. S. W. Anderson, A. Bechara, H. Damasio, D. Tranel și A. R. Damasio, „Impairment of Social and Moral Behavior Related to Early Damage in Human Prefrontal Cortex" („Tulburările comportamentului social și moral în raport cu leziunile timpurii ale cortexului prefrontal"), *Nature Neuroscience* 2/1999, pp. 1032–1037.
6. K. A. Dodge, „A Social Information Processing Model of Social Competence in Children" („Un model de procesare a informației sociale pentru competența socială la copii"), în M. Perlmutter, ed., *Cognitive Perspectives on Children's Social and Behavioral Development* (*Perspective cognitive asupra dezvoltării sociale și com-*

portamentale a copiilor), Simpozioanele Minnesota pentru Dezvoltarea Copilului, vol. 18, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, N. J., 1986.

7. M. T. Greenberg și C. A. Kusché, *Promoting Alternative Thinking Strategies: PATHS* (*Promovarea strategiilor de gîndire alternativă: PSGA*), volumul 10, Institute of Behavioral Sciences, Universitatea Colorado, Un program pentru prevenirea violenței, Boulder, 1998.
8. M. T. Greenberg, C. A. Kusché, E. T. Cook și J. P. Quamma, „Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum" („Promovarea competenței emoționale la copiii de vîrste școlare: efectele programului PSGA"), *Development and Psychopathology* 7/1995, pp. 117–136.
9. J. M. Gottman, L. F. Katz și C. Hooven, *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally* (*Meta-emoțiile: comunicarea emoțională în cadrul familiei*), Lawrence Erlbaum, Hillsdale, N. J., 1997.
10. J. Coie, R. Terry, K. Lenox, J. Lochman și C. Hyman, „Childhood Peer Rejection and Aggression as Stable Predictors of Patterns of Adolescent Disorder" („Respingerea și agresivitatea suportată în copilărie din partea colegilor ca factori stabili de predicție a tulburărilor adolescenților"), *Development and Psychopathology* 10/1998, pp. 587–598.

12: Încurajarea compasiunii

1. Vezi Richard J. Davidson și Anne Harrington, ed., *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, Oxford University Press, New York, 2001. Schimbul este relatat la pp. 82–84.
2. Deși în limba engleză nu există un termen care să corespundă cuvîntului *mudita*, „bucuria pentru fericirea altora", există un antonim al acestuia în limba germană: *Schadenfreude*, „a te bucura de suferința altuia".
3. T. Elbert, C. Pantev, C. Wienbruch, B. Rockstroh și E. Taub, „Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players" („Creșterea reprezentării corticale corespunzătoare degetelor mîinii stîngi la cei care cîntă la instrumente cu coarde"), *Science* 270, 5234/1995, pp. 305–307.
4. E. A. Maguire et al., „Navigation-related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers" („Schimbări structurale la nivelul hipocampului, legate de orientare la șoferii de taxi"), *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* 97, 9/2000, pp. 4414–4416.

13: Studiul științific al conștiinței

1. Vezi Humberto Maturana și Francisco Varela, *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living* (*Autopoiesis și cogniție: actualizarea existenței*), Reidel, Dordrecht and Boston, 1980.
2. Vezi interviul cu Francisco Varela în John Brockman, *The Third Culture* (*A treia cultură*), Simon and Schuster, New York, 1995.
3. Humberto Maturana și Francisco Varela, *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding* (*Copacul cunoașterii: rădăcinile biologice ale intelectului omenesc*), New Science Library, Boston, 1987.
4. În toamna lui 1984, Dalai Lama a fost abordat de Adam Engle și Michael Sautman în California și a acceptat să participe la o întrunire despre budism și știință. Cei patru organizatori ai acelei prime întîlniri — Adam Engle, Michael Sautman, Francisco Varela și Joan Halifax — s-au întîlnit mai tîrziu la Fundația Ojai din California și au căzut de acord să lucreze împreună, formînd nucleul a ceea ce avea să devină Institutul pentru Minte și Viață.
5. Printre cărțile sale se numără: Francisco Varela, *Principles of Biological Autonomy* (*Principiile autonomiei biologice*), North Holland, Amsterdam, 1979; împreună cu Humberto Maturana, *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living*, Reidel, Dordrecht and Boston, 1980; și cu Evan Thompson și Eleanor Rosch, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience* (*Mintea întrupată: științele cogniției și experiența umană*), MIT Press, Cambridge, Mass., 1992.
6. Noua deschidere a științei față de studiul conștiinței este atestată, de exemplu, de întemeierea revistei *Journal of Consciousness Studies*, în 1994, și de seria de conferințe anuale de la Tucson, intitulată „Către o știință a conștiinței", conferințe în cadrul cărora Francisco Varela a susținut multe comunicări.
7. Varela, Thompson și Rosch, *The Embodied Mind*. Argumentele în favoarea metodei persoanei întîi în neurologia cognitivă au fost continuate în alte două cărți, Francisco J. Varela și Jonathan Shear, ed., *The View from Within: First-Person Approaches in the Study of Consciousness* (*Vedere dinăuntru: perspectivele persoanei întîi în studierea conștiinței*), Imprint Academic, Londra, 1999, și Jean Petitot, Francisco J. Varela, Bernard Pachoud și Jean-Michel Roy, ed., *Naturalizing Phenomenology* (*Fenomenologia naturalizată*), Stanford University Press, Stanford, 2000.
8. Francisco Varela, „Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem" („Neurofenomenologia: reme-

diul metodologic pentru problema dificilă"), *Journal of Consciousness Studies* 3/1996, pp. 330–350; Varela și Shear, ed., *The View from Within*.

9. N. Depraz, F. Varela și P. Vermersch, *On Becoming Aware: The Pragmatics of Experiencing*, John Benjamins Press, Amsterdam, 2002.
10. F. Varela, J.-P. Lachaux, E. Rodriguez și J. Martinerie, „The Brainweb: Phase Synchronization and Large-Scale Integration" („Rețeaua cerebrală: sincronizarea de fază și integrarea pe scară largă"), *Nature Reviews: Neuroscience* 2/2001, pp. 229–239.
11. E. Rodriguez, N. George, J.-P. Lachaux, J. Martinerie, B. Renault și F. J. Varela, „Perception's Shadow: Long-Distance Synchronization of Human Brain Activity" („Umbra percepției: sincronizarea la distanță a activității cerebrale la oameni"), *Nature* 397/1999, pp. 430–433.
12. Trei dintre școli sînt de acord asupra faptului că, în ansamblu, există situații în care percepția senzorială nu este distorsionată. Însă școala Prasangika Madhyamaka susține că toate percepțiile senzoriale sînt, prin natura lor, și iluzorii, pentru că obiectele sînt percepute ca existînd în acord cu propria lor natură inerentă, în vreme ce în realitate nu este așa.
13. Printre aceste școli de gîndire mai sofisticate se află Sautrantika, Yogachara și Madhyamaka, concepțiile acestora fiind cele mai influente printre filozofii budiști tibetani de astăzi.
14. A. Lutz, J.-P. Lachaux, J. Martinerie și F. J. Varela, „Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States During a Simple Visual Task" („Coordonarea studiului dinamicii creierului prin utilizarea informațiilor la persoana întîi: tiparele de sincronicitate se corelează cu procesele conștiente aflate în desfășurare în timpul unei sarcini vizuale simple"), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 99/2002, pp. 1586–1591.
15. Varela, Thompson și Rosch, *The Embodied Mind*. B. Alan Wallace lansează ipoteze asemănătoare în cartea sa *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness* (*Tabuul subiectivității: către o nouă știință a conștiinței*), Oxford University Press, New York, 2000, în special capitolul „Observarea minții".

14: Creierul proteiform

1. P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A. M. Alborn, C. Nordborg, D. A. Peterson și F. H. Gage, „Neurogenesis in the

Adult Human Hippocampus" („Neurogeneza în hipocampul creierului uman adult"), *Nature Medicine* 4, 11/1998, pp. 1313–1317.

2. Vezi, de exemplu, H. van Praag, G. Kempermann și F. H. Gage, „Running Increases Cell Proliferation and Neurogenesis in the Adult Mouse Dentate Gyrus", *Nature Neuroscience* 2, 3/1999, pp. 266–270.
3. M. S. George, Z. Nahas, M. Molloy, A. M. Speer, N. C. Oliver, X. B. Li, G. W. Arana, S. C. Risch și J. C. Ballenger, „A Controlled Trial of Daily Left Prefrontal Cortex TMS for Treating Depression" („O încercare controlată de stimulare magnetică zilnică a cortexului prefrontal stîng ca tratament împotriva depresiei"), *Biological Psychiatry* 48 (10) / 2000, pp. 962–970.
4. Vezi S. Frederick și G. Loewenstein, „Hedonic Adaptation" („Adaptarea hedonistă"), în D. Kahneman, E. Diener și N. Schwartz, ed., *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology (Sănătatea mintală: fundamentele psihologiei hedoniste)*, Russell Sage, New York, 1999; P. Brickman, D. Coates și R. Janoff-Bullman, „Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?" („Cîștigătorii la loterie și victimele accidentelor: este oare fericirea relativă?") *Journal of Personality and Social Psychology* 36/1978, pp. 917–927.
5. Jon Kabat-Zinn a fost unul dintre vorbitori la cea de-a treia întîlnire organizată de Institutul pentru Minte și Viață; vezi Daniel Goleman, ed., *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions and Health*, Shambhala, Boston, 1996.
6. R. J. Davidson et al., „Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation" („Modificări la nivelul creierului și al sistemului imunitar, provocate de meditația contemplativă"), *Psychosomatic Medicine*, în curs de apariție.
7. Cursul include o meditație de calmare, care se concentrează asupra respirației, ca și o meditație asupra senzațiilor resimțite de întregul corp. Pentru mai multe detalii despre acest tip de antrenament, vezi Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Dell, New York, 1990.
8. J. Kiecolt-Glaser et al., „Chronic Stress Alters the Immune Response to Influenza Virus Vaccine in Older Adults" („Stresul cronic afectează reacția imunitară la vaccinul antigripal la oamenii vîrstnici"), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 93, 7/1996, pp. 3043–3047.

9. Gupul de meditație avea 23 de membri, iar grupul de control 16, ceea ce sugerează necesitatea de a reface experimentul cu un grup mai mare de subiecți.
10. R. M. Benca, W. H. Obermeyer, C. L. Larson, B. Yun, I. Dolski, S. M. Weber și R. J. Davidson, „EEG Alpha Power and Alpha Asymmetry in Sleep and Wakefulness" („Undele alfa și asimetrii în circulația undelor alfa observate cu ajutorul EEG în starea de somn și în starea de veghe"), *Psychophysiology* 36/1999, pp. 430–436.
11. Vezi, de exemplu, traducerea și comentariul despre yoga viselor în Gyatrul Rinpoche, *Ancient Wisdom: Nyingma Teachings of Dream Yoga, Meditation and Transformation* (*O înțelepciune străveche: învățăturile lui Nyingma despre yoga viselor, meditație și transformare*), traducere de B. Alan Wallace și Sangye Khandro, Snow Lion, Ithaca, N.Y., 1993. Acesta a fost unul dintre subiectele principale și în cadrul întrunirii organizate de Institutul pentru Minte și Viață, relatată în Francisco Varela, ed., *Sleeping, Dreaming and Dying* (*Somn, vise și moarte*), Wisdom, Ithaca, N.Y., 1997.

Cuprins

Cuvînt înainte de Dalai Lama 9
Prolog: o provocare pentru omenire 13

O colaborare științifică

1. Un călugăr lamaist în laborator 25
2. Un cercetător al naturii 64

Ziua întîi: ce sînt emoțiile distructive?

3. Perspectiva occidentală 89
4. O psihologie budistă 128
5. Anatomia perturbărilor mintale 150

Ziua a doua: sentimentele în viața obișnuită

6. Universalitatea emoției 193
7. Cultivarea echilibrului emoțional 250
8. Neurologia emoțiilor 281

Ziua a treia: ferestre spre creier

9. Potențialul nostru pentru schimbare 320

Ziua a patra: exersarea abilităţilor emoţionale

10. Influenţa culturii 367
11. Educarea bunăvoinţei 396
12. Încurajarea compasiunii 432

Ziua a cincea: motive de optimism

13. Studiul ştiinţific al conştiinţei 467
14. Creierul proteiform 510

Postfaţă: călătoria continuă 541
Despre participanţi 559
Despre Institutul pentru Minte şi Viaţă 567
Mulţumiri 579

Editor: Gr. Arsene

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65
e-mail: arsene@kappa.ro
web: www.curteaveche.ro

CURTEA VECHE PUBLISHING
arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;
e-mail: arsene@kappa.ro; internet: www.curteaveche.ro

Curtea Veche vă oferă cărți cu reducere de aproximativ 15% și taxe poștale gratuite. Comandați numărul de exemplare dorite, indicați datele dumneavoastră și trimiteți comanda pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

AUTOR	TITLU
FAMILIA LA CURTEA VECHE	
Ross Campbell, Gary Chapman	Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor
Zig Ziglar	Secretul căsniciei fericite
Spencer Johnson	Mamă la minut
Spencer Johnson	Tată la minut
Allan Pease Barbara Pease	De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă
Gary Chapman	Speranțe pentru cei despărțiți
Ross Campbell	Copiii noștri și drogurile
Ross Campbell	Educația prin iubire
Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soțul
A. Faber, E. Mazlish	Comunicarea eficientă cu copiii
Jacques Salomé	Vorbește-mi… am atîtea să-ți spun
Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soția
Donald McCullough	Politețea de zi cu zi
Jamie Turndorf	Arena conjugală
David Reuben	Orice femeie poate!
M. J. Elias et al.	Inteligența emoțională în educația copiilor
Jacques Salomé	Mami, tati, mă auziți?
M. J. Elias et al.	Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților
Laura Schlessinger	10 motive stupide care distrug un cuplu
Allan & Barbara Pease	El e cu minciuna, ea vorbește-ntruna

Dr. Phillip C. McGraw	Salvarea relațiilor
Jacques Salomé	Singurătatea în doi nu e pentru noi

BIBLIOTERAPIA

M. Scott Peck	Psihologia minciunii
Eckhart Tolle	Puterea prezentului
Sue Knight	Tehnicile programării neuro-lingvistice

SĂ FII SĂNĂTOS

Deepak Chopra	Insomnia
Deepak Chopra	O digestie perfectă
Deepak Chopra	Comportamente dependente
Deepak Chopra	Greutatea ideală
Jean Carper	Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului
Dr. Arthur Agatston	Slăbește sănătos cu dieta South Beach

Vă rugăm să trimiteți comanda dumneavoastră pe adresa:
CURTEA VECHE PUBLISHING, str. arh. Ion Mincu nr. 11, sector 1,
011356, București